

ИЗ СЛОВОТО НА УЧИТЕЛЯТ
ПЕТЪР ДЪНОВ

ДВИЖЕНИЕ И ЗДРАВЕ

БИБЛИОТЕКА

СВЕТИНА В ПЪТЯ

КНИГА - 19

ИЗ СЛОВОТО НА УЧИТЕЛЯ

БЕИНСА ДУНО

(ПЕТЪР ДЪНОВ)

ДВИЖЕНИЕ И ЗДРАВЕ

БИБЛИОТЕКА

СВЕТЛИНА В ПЪТЯ

КНИГА - 19

Книжката е съставена от тематично подбрани и подредени в логическа връзка **извадки** из Словото на Учителя **БЕИНСА ДУНО** (ПЕТЪР ДЪНОВ) (1864 ÷ 1944), живял и работил в България.

© **СЪСТАВИЛИ; Трендафила Балдевска**
Ангел Кермедчиев

СЪДЪРЖАНИЕ

СЪДЪРЖАНИЕ	4
ДВИЖЕНИЕ	6
ВСИЧКО Е ДВИЖЕНИЕ	6
НЕОБХОДИМОСТ ОТ ДВИЖЕНИЕ	7
ПОДТИК КЪМ ДВИЖЕНИЕ	8
ПЪЛНЕНЕ И ПРАЗНЕНЕ С ЕНЕРГИЯ ПРИ ДВИЖЕНИЕ	9
ПЪТ И ПОСОКА НА ДВИЖЕНИЕТО	10
ВИДОВЕ ДВИЖЕНИЯ	11
ЕСТЕСТВЕНИ ДВИЖЕНИЯ	11
СВОБОДНИ ДВИЖЕНИЯ	12
КРАСИВИ ДВИЖЕНИЯ	12
БАВНИ И БЪРЗИ ДВИЖЕНИЯ	12
ЛЕКИ ДВИЖЕНИЯ	13
РАЗУМНИ ДВИЖЕНИЯ	13
ПРАВИЛНИ ДВИЖЕНИЯ	14
ПЛАСТИЧНИ ДВИЖЕНИЯ	14
ХАРМОНИЧНИ ДВИЖЕНИЯ	14
МОРАЛНИ ДВИЖЕНИЯ	15
ЕЛЕКТРИЧНИ И МАГНЕТИЧНИ ДВИЖЕНИЯ	16
НЕСЪЗНАТЕЛНИ ДВИЖЕНИЯ	16
СЪЗНАТЕЛНИ ДВИЖЕНИЯ	16
ДВИЖЕНИЯ ЗА ВРЪЗКА	17
ВЪЗДЕЙСТВИЕ НА ДВИЖЕНИЯТА ВЪРХУ ЧОВЕКА	18
ТЪЛКУВАНЕ НА ДВИЖЕНИЯТА	19
ИЗУЧАВАНЕ ДВИЖЕНИЯТА	21
ЗАКОНИ НА ДВИЖЕНИЕТО	22
ВЛАДЕЕНЕ НА ДВИЖЕНИЯТА	22
УПРАЖНЕНИЯ	24
НЕОБХОДИМОСТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ	24
УПРАЖНЕНИЯ - ПРАВИЛА	24
НЯКОИ УПРАЖНЕНИЯ	27
РИТМИЧНО ХОДЕНЕ:	27
I. УПРАЖНЕНИЕ ЗА ДИШАНЕ:	27
II. УПРАЖНЕНИЕ ЗА ДИШАНЕ:	27
III. УПРАЖНЕНИЕ ЗА ДИШАНЕ:	27
IV. УПРАЖНЕНИЕ ЗА ДИШАНЕ:	27
САМОНАБЛЮДЕНИЕ	28
СУТРИН - ЗА СЪГЛАСИЕ С ПРИРОДАТА	28
ЗА СВЪРЗВАНЕ С ТЕЧЕНИЯТА НА ПРИРОДАТА:	28
ЗА ВЪЗПРИЕМАНЕ НА ТЕЧЕНИЯТА ОТ ЕНЕРГИИ:	28
ЗА УРАВНОВЕСЯВАНЕ НА ТЕЧЕНИЯТА ОТ ЕНЕРГИИ:	29
ПРИВЛИЧАНЕ СИЛИТЕ НА ПРИРОДАТА:	29
ЗА ВЪЗПРИЕМАНЕ НА БОЖИЯТА ЛЮБОВ:	29
ЗА ВЪЗПРИЕМАНЕ НА СЛЪНЧЕВИТЕ ЕНЕРГИИ:	29
СУТРИН, ПРЕДИ МОЛИТВА, ЗА РАЗПОЛОЖЕНИЕ НА ЧУВСТВАТА:	29
I. УПРАЖНЕНИЕ ЗА РАЗПОЛОЖЕНИЕ НА ЧУВСТВАТА:	30
II. УПРАЖНЕНИЕ ЗА РАЗПОЛОЖЕНИЕ НА ЧУВСТВАТА:	30
ЗА ТОНИРАНЕ:	30
I. УПРАЖНЕНИЕ ЗА ТОНИРАНЕ:	30
II. УПРАЖНЕНИЕ ЗА ТОНИРАНЕ:	31

ПРИ МОЛИТВА:	31
ЗА ПРОЯВА НА ВОЛЯТА:	31
I. УПРАЖНЕНИЕ ЗА ПРОЯВА НА ВОЛЯТА:	31
II. УПРАЖНЕНИЕ ЗА ПРОЯВА НА ВОЛЯТА:	31
III. УПРАЖНЕНИЕ ЗА ПРОЯВА НА ВОЛЯТА:	32
IV. УПРАЖНЕНИЕ ЗА ПРОЯВА НА ВОЛЯТА:	32
ЗА ОГРАЖДАНЕ ОТ ЗЛОБА:	32
ЗА УРЕГУЛИРАНЕ СИЛИТЕ НА ОРГАНИЗМА:	33
ПРЕДИ ЛЯГАНЕ:	33
УПРАЖНЕНИЯ ПРИ РАЗЛИЧНИ СЪСТОЯНИЯ	33
ПРИ ВЪЛНЕНИЕ:	34
ПРИ МЪЧНОТИИ (както при вълнение):	34
ПРИ ДИСХАРМОНИЧНО СЪСТОЯНИЕ:	34
ВЪЗБУДЕНИ СТЕ	34
АКО СТЕ ВЪЗБУДЕНИ, РАЗГНЕВЕНИ:	34
РАЗДРАЗНЕНИ СТЕ:	35
ПРИ НЕРАЗПОЛОЖЕНИЕ:	35
АКО СИ НЕРАЗПОЛОЖЕН	35
КОГАТО НЯКОЙ Е НЕРАЗПОЛОЖЕН ДУХОМ	35
АКО НЕРАЗПОЛОЖЕНИЕТО ТИ СЕ ДЪЛЖИ НА ГЛАВОБОЛИЕ	36
ПРИ ЗАТРУДНЕНИЕ:	36
ПРИ ИЗКУШЕНИЕ:	36
ПРИ ЛОШИ МИСЛИ:	36
ПРИ ЗАБРАВЯНЕ:	36
ПРИ ОТЧАЯНИЕ:	37
ПРИ ЛОШО СЪСТОЯНИЕ:	37
ПСИХИЧНО УПРАЖНЕНИЕ № 1:	37
ПСИХИЧНО УПРАЖНЕНИЕ № 2:	37
ПСИХИЧНО УПРАЖНЕНИЕ № 4:	37
УПРАЖНЕНИЕ:	38
УПРАЖНЕНИЕ ЗА УСИЛВАНЕ НА ПАМЕТТА:	38
ЗА ДА ПОМНИШ:	38
ПРИ БЪРЗАНЕ:	38
УПРАЖНЕНИЕ ЗА НОСЕНЕ НА ВОДА:	38
ХОДЕНЕ	39
КАК ДА ХОДИМ	40
ИЗУЧАВАНЕ ХОДЕНЕТО	42
ДЕСНИ ИЛИ ЛЕВИ КРАК	43
ПРЪСТИ ИЛИ ПЕТА	44
ОБУВКИТЕ	44
ПРАВИЛНО ХОДЕНЕ	45

ДВИЖЕНИЕ

ВСИЧКО Е ДВИЖЕНИЕ

Какво означава думата „движение“? - Когато едно тяло постоянно изменя отношението си към другите тела, ние казваме, че то се движи. - Коя е причината за движението на телата? - Силите, които действат върху тях. Едни сили действат в самото тяло - вътрешни сили, а други действат отвън - външни или механически. (*ПЪТ КЪМ ЖИВОТА* - 181).

Дето има живот, там има и движение. (*ПОСОКА НА ДВИЖЕНИЕ* - 17).

Животът е непривидно движение. (*ПЪТ КЪМ ЖИВОТА* - 250).

Всички трябва да знаете, че няма покой в света. Всичко в света е вечно движение ... Човек по никой начин не може да спре това движение. (*НЕРАЗРЕШЕНОТО* - 65).

Изобщо, движения има навсякъде в Природата. (*ПОСОКА НА ДВИЖЕНИЕ* - 17).

Само материята почива, само тя е неподвижна. (*БЪДЕЩЕТО ВЕРУЮ НА ЧОВЕЧЕСТВОТО* - 88).

Сама по себе си, материята е инертна, неподвижна. Там, дето се забелязва най-слабото движение, то е признак на живот. Животът дава подтик, импулс на материята да се движи ... Животът оформя материята ... и неподвижното, мързеливото, ленивата започва да еволюира. Дето има еволюция, там има движение. Дето има движение, там има и живот. (*БЪДЕЩЕТО ВЕРУЮ НА ЧОВЕЧЕСТВОТО* - 87).

Щом дойде животът, човек трябва да се радва, че работи, че се движи, защото движението е качество на живота. (*БЪДЕЩЕТО ВЕРУЮ НА ЧОВЕЧЕСТВОТО* - 88).

Който е слязъл на Земята, човек неизбежно трябва да се движи. Остане ли в покой, в бездействие, той влиза в областта на свещения мързел. Бездействието и мързелът водят към ръждясване, а ръждясването към разлагане ... Мнозина се страхуват от движението. Те мислят, че като се движат, ще страдат. Не е така! Като си движи и като страда, човек се усъвършенства. (*ПЪТ КЪМ ЖИВОТА* - 273).

Правете често екскурзии по планините, да избегнете онази инертност, която води човека до мързел. (*СВЕТОТО МЯСТО* - 120).

Животът е движение. Следователно, нищо не оставяй в покой. Всичко около тебе трябва да се движи. Умът, сърцето, волята ти трябва да бъдат в движение. - Какво движение? - Разумно. Следователно, ако нещо те измъчва или ако си в тъмнина, знай, че си в застой. Ако само за момент мисълта ти престане да работи, ти ще се натъкнеш на голямо нещастие; ако само за момент сърцето и волята ти престанат да работят, пак те очаква нещастие. (*КРАСОТАТА НА ДУШАТА* - 126).

Наистина, всичко е в движение: ръцете, краката, мислите, чувствата, постъпките, способностите - всичко се движи. (*ВЕЛИКАТА РАЗУМНОСТ* - 305).

Ще се движиш, ще работиш, за да не атрофират органите ти. (*СЪРАЗМЕРНОСТ В ПРИРОДАТА* - 72).

Хората се оплакват, че очите им отслабват и не виждат добре. Много естествено, те не работят с очите си, не правят достатъчно движения. Когато искат да видят нещо нагоре, надолу или на страни, те не движат очите си, а главата си, поради което малко кръв приижда към очите им и не се хранят добре. (*ВЪЗМОЖНОСТИ ЗАЩАСТИЕ* - 306).

Земният живот на човека се изразява чрез движения. Всяка една мисъл, всяко едно чувство ще се изяви чрез какво и да е движение: или чрез движение на вашите уста, или чрез движение на вашите очи, на вашата дясна или лява ръка, на вашия десен или ляв крак, на веждите, на главата - вие ще заемете каква и да е поза. *(ОБЩ ОКУЛТЕН КЛАС - II г. 32 беседа - 4).*

На физическия свят по-голямо богатство от движението не съществува. *(ТРИТЕ ПОСОКИ - 13).*

Когато човек дигне единия си пръст нагоре и казва някому: Аз ти казвам! Ти трябва да ме слушаш! Това показва, че този човек започва с единицата, т. е. с 100,000,000 атоми, които се намират в този пръст. Като дигне и двата си пръста нагоре, той ангажира в работа 200,000,000 атоми. Като дигне и трите си пръста, той ангажира 300,000,000 атоми; като дигне четирите си пръста - 400,000,000 атоми. И най-после, като дигне петте си пръста, той впряга на работа 500,000,000 атоми и казва: Знаете ли какво мога да направя аз! Ако този човек не вярва в Бога и не изпълнява Неговата воля, той с дигането на двете си ръце може да направи 1,234,567,890 злини и глупости; ако вярва в Бога и изпълнява волята му, с дигането на двете си ръце, той може да направи 1,234,567,890 добрини. Дигнеш ли единия си пръст, ще кажеш: Аз който вярвам в Бога, мога да направя това и това. Дигнеш ли двата си пръста, ще кажеш: Аз, който съм свързан с Бога, не мога да изневеря на себе си. Дигнеш ли трите си пръста, ще кажеш: Аз, който вярвам в Бога, няма да изменя на себе си и идеите, които Бог е вложил в мене. Дигнеш ли четирите си пръста, ще кажеш: Аз, който вярвам в Бога, ще мисля и ще действам като Него. И най-после, като дигнеш петте си пръста, ще кажеш: Аз и всичко в мене, съвкупността на всички атоми в моя организъм, ще служим на Бога. *(СВЕТЛИНА НА МИСЪЛТА - 83).*

Движението е нищо друго, освен реализиране на мисълта и на живота във всички живи същества. *(ТРИТЕ ЖИВОТА - 325).*

Коя е причината за съществуване на движенията? - Животът ... Следователно, дето се яви известно движение, там непременно има живот. *(ТРИТЕ ЖИВОТА - 325).*

Затова, който иска да не остава назад, не трябва да спира, а постоянно да се движи. *(МЛАДЕЖКИ ОКУЛТЕН КЛАС - III г. - 1, 2 беседа - 29).*

Докато сте живи, вие неизбежно трябва да се движите. *(НЕРАЗРЕШЕНОТО - 99).*

Смисълът на живота е в вечното движение, а не в вечната борба. *(БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ - 44).*

Не е лесно да се движиш в света. *(НОВИЯТ СВЕТИЛНИК - 8).*

НЕОБХОДИМОСТ ОТ ДВИЖЕНИЕ

Дето няма движение, там всякога става гниене, ферментация. *(БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ - 351).*

Днес много хора умират преждевременно, защото не се движат. Човек трябва да прави движения, да движи всички мускули, всички стави на своя организъм ... Като спира вниманието си върху всички стави, върху всички удове на своя организъм, човек се свързва с Божественото начало в света, което започва да работи върху него. *(ДА ВЪЗЛЮБИШ - 45).*

Ако доброволно не правите движения, Природата насила ще ви застави. Тя разполага с ред негативни методи, чрез които възпитава хората. Тя им изпраща болести, и по необходимост те правят движения, въртят се в леглото на една и на друга страна. Резултатите на тези движения не са толкова добри, колкото при движенията, които здравият човек прави. *(ВЕЛИКОТО И КРАСИВОТО - 206).*

Природата заставя всеки човек да се движи. Всеки ден човек трябва да направи известно число движения. Ако не ги направи доброволно, той може да се подпуши, ще дойде някоя болест. *(ОБЩ ОКУЛТЕН КЛАС – IV г. – 30 беседа - 110).*

Какво представляват движенията на човека? - Пласиране на енергия. Всяко движение, съзнателно и или несъзнателно е функция на нещо. Когато в организма на човека се събере много енергия, той прави различни движения, за да я изпрати в Природата. В това отношение много от движенията, които човек прави, са необходими, а някои не са необходими. Чрез движенията си човек или приема или предава част от своята енергия. *(ПОСОКА НА РАСТЕНЕ - 94).*

Дето има динамика, там се очаква успех. Щом нещата са в статическо положение, никакъв успех не може да се очаква. *(БОЖЕСТВЕНИ ЧОВЕШКИ СВЯТ - 9).*

Природата изпраща страдания на хората, но същевременно тя ги спасява, като ги заставя чрез различни движения и упражнения да се освобождават от излишната енергия в организма си. Ако не прави малки движения и упражнения, човек може са си напакости, да извърши такива грешки и престъпления, за които да лежи няколко години в затвора. Ето защо, правите всичко, към което разумната Природа ви подтиква ... Който не иска да прави малки упражнения и движения, ще плати скъпо. *(БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ - 365).*

За да даде плод, човек трябва да вложи своите дарби и способности в работа, в движение. *(БОЖЕСТВЕНИ ЧОВЕШКИ СВЯТ - 9).*

Ще кажете, че трябва да бъдете добри и да се обичате и т. н... Това са статически положения в живота. Не е въпрос да бъдете добри и да се обичате, но проявете доброто и обичта си. *(БОЖЕСТВЕНИ ЧОВЕШКИ СВЯТ - 9).*

Мързеливият се разболява. Докато човек е буден, докато е активен и поддържа дейността на своите клетки, човек не може нито да боледува, нито да осиромашава. *(ЖИВА РЕЧ - 118).*

Без движение, човек не може да расте нито физически, нито духовно и умствено. Движението е сила, която дава мощ, светлина на мисълта. тя укрепва и чувствата на човека. *(ТРИТЕ РОДОСЛОВИЯ - 168).*

ПОДТИК КЪМ ДВИЖЕНИЕ

Без топлина няма движение. Тя е първият подтик в човека. Щом се затопли, той започва да се движи. Топлината е сила, която заставя телата да се движат. Човек не може да бъде пасивен, да не се движи и да не работи. - Пасивен съм. - Липсва ти топлина. Внеси топлина в организма си и ще започнеш да се движиш. *(СЪРАЗМЕРНОСТ В ПРИРОДАТА - 183).*

Движенията, които ние правим, имат външна, видима или материална страна, а същевременно имат и невидима, духовна страна. *(ПРАВО СИ ОСЪДИЛ-73).*

Човек се движи, защото го подтиква или радост или скръб. Когато вървя напред, изпитвам желание да придобия нещо и затова изпитвам в себе си някаква радост. Когато отстъпвам назад, изпитвам скръб. *(КОЗАТИВНИ СИЛИ - 168).*

Дето има движение, там има и съзнание. Всяко физическо тяло, което се движи, има съзнание. Съзнанието може да бъде вън от предмета и вътре в него. *(СЪБУЖДАНЕ - 127).*

Всяко движение е подтик на Любовта. Движа се по направление на ябълката. Влюбил съм се в нея. Вдигам ръката си нагоре, откъсвам една ябълка и я изяждам. Първият подтик на Любовта е движението; после отправяме погледа към предмета и най-после го приемаме в себе си. *(ВЕЛИКАТА РАЗУМНОСТ - 308).*

Движението е резултат на волята. *(ДУХ И ПЛЪТ - 81).*

Първото движение в човека е стремежът му да се приближи до предмета или лицето, което обича. Второто движение е простиране на ръката да хване предмета. После устата взема участие, започва да се движи. Казваме, че този човек говори. Изобщо движенията на тялото трябва да се координират или съгласуват. (*СЪРАЗМЕРНОСТ В ПРИРОДАТА* - 185).

Всяко движение на човека се обуславя от една вътрешна съзнателна или несъзнателна мисъл. Като знаете това, вие трябва да гледате да им хармония между движенията ви и самите вас. (*ДОБРИ НАВИЦИ* - 30).

Когато умът мисли, има движение, когато сърцето чувства, пак има движение. Дето разумността, там е движението. (*НОВИЯТ СВЕТИЛНИК* - 247).

Мисълта се изразява в живота като импулс, подтик към движение. Движението не е нищо друго, освен реализиране на мисълта. Ако мисълта е проста, тя произвежда прост живот, с първично, чисто, просто движение; ако мисълта е сложна, тя произвежда сложен живот, със сложни движения ... Като се натъкват на простите и сложните движения, хората искат да ги примирят, т. е. да ги съчетаят по някакъв начин. Това е невъзможно! Никога не можете да съчетаете едно просто движение с едно сложно. (*ТРИТЕ ЖИВОТА* - 325).

Всички форми, които хората имат, както и всички техни движения, се дължат на техните мисли, чувства и действия. (*КОЗАТИВНИ СИЛИ* - 46).

Мисълта се отразява върху движенията, а движенията върху съзнанието. (*ВЕЛИКАТА РАЗУМНОСТ* - 110).

Когато си подвигва ръката, това е една реализирана мисъл. Мисълта, това е една форма - движение на тялото в известно направление. Ако туй движение е правилно проявено, то и мисълта е правилна. (*БЕСЕДИ, ОБЯСНЕНИЯ И УПЪТВАНИЯ* - 11).

Когато живее с мисълта си, човек се движи в пространството. (*ДОБРИ НАВИЦИ* - 245).

Движенията на ръцете и на краката си ние наричаме материални, но същевременно те представляват съзнателни актове на ангелите. Ако знаете същинските причини за движението на ръцете и на краката си, само с едно драсване на перото вие бихте разрешили всички мъчнотии в живота, както и самия живот. (*ВЕЧНОТО БЛАГО* - 120).

Природата заставя хората чрез различни движения и упражнения да се освободят от излишната енергия в организма си. (*БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ* - 365).

ПЪЛНЕНЕ И ПРАЗНЕНЕ С ЕНЕРГИЯ ПРИ ДВИЖЕНИЕ

Ако някой ви хване с лявата си ръка, той ви предава чувства; хване ли ви с дясната ръка, той ви предава мисъл. Обаче, ако ви хване с двете си ръце, той едновременно ви предава и чувство и мисъл. Значи, всяко движение, всяка промяна в Природата има свой дълбок смисъл. (*ДА ВИ ДАДЕ* - 16).

Хората правят различни движения, без да разбират значението им. Много от техните движения са подсъзнателни, резултат на излишна енергия в организма. (*ПОСОКА НА ДВИЖЕНИЕ* - 17).

Всяко движение е проява на енергия, която е резултат на вътрешна или външна проява. (*ЕСТЕСТВЕН РЕД НА НЕЩАТА* - 56).

Като правят движения ту с лявата, ту с дясната ръка, хората местят енергиите в организма си и по този начин ги уравновесяват. (*ПОСОКА НА ДВИЖЕНИЕ* - 17).

Като наблюдавате човека, виждате колко много движения прави той: ту главата си хваща, ту челото, ту уши, те, а от време на време движи и ръцете си. Чрез движенията си човек регулира

енергиите на своя организъм. Колкото по-съзнателни са движенията му, толкова по-правилно се регулират енергиите на неговия организъм. (*СЛУЖЕНЕ, ПОЧИТ И ОБИЧ* - 49).

Човек трябва да прави съзнателни движения и да ги прилага в своя физически живот, като метод за трансформиране на енергиите си. (*ПОСОКА НА РАСТЕНЕ* - 94).

Когато искате да възприемате енергии от Слънцето, трябва да правите упражнения сутрин. Когато искате да се освободите от събраната енергия през деня, трябва да правите упражнения вечер. Земята всичко взима, освобождава човека от излишната енергия, за да може сутрин отново да възприема от Слънцето. Значи вечер ще се изпразвате, сутрин ще се пълните. Ако не се изпразва, човек ще бъде подобен на бомба, готов всеки момент да избухне. Излишната енергия, която е възприел, човек трупа по всички свои удове: ръце, крака, очи, уши и дето го бутнат веднага се произвежда взрив. Като прави упражнения, той се освобождава от тази енергия и става годен да възприема нова. (*ЧЕТИРИТЕ КРЪГА* - 191).

Докато сте на планината още, ходете боси по два-три часа на ден. Когато Слънцето грее, тревата е топла и камъните са добре напечени. Използвайте тези часове, да се свържете с енергиите на земята. Привилегия е за човека да ходи от време на време бос, главно по ливади, поляни и канари. Това не се отнася за градовете, дето и тревите, и камъните са покрити с прах. (*ЗАКОНИ НА ДОБРОТО* - 378).

Законът на изпразването е един от великите закони на Битието. Който не може да се изпразва, той е нещастен човек. Щастлив човек е онзи, който знае, как да се изпразва. (*ЧЕТИРИТЕ КРЪГА* - 193).

ПЪТ И ПОСОКА НА ДВИЖЕНИЕТО

Хората се движат в два порядъка: човешкия и Божествения.

Правият път на движение е онзи, който води от малкото към голямото. Като върви по този път, човек трябва да спазва три неща: да придобива, да пази придобитото и да го развива. (*ДЕЛАТА БОЖИИ* - 191).

Една от причините за злото в света е, че хората са дошли по-близо един до друг, отколкото трябва. С това те изменят пътя на движението си. (*БОЖЕСТВЕНИЯ И БОЖЕСТВНИЯ СВЯТ* - 237).

Какъв е смисълът на земния живот? - Да намери правата посока на движение. (*НОВИЯТ СВЕТИЛНИК* - 80).

По мисълта, по чувството и по постъпката може да се определи посоката на човешкото движение. (*ЕСТЕСТВЕН РЕД НА НЕЩАТА* - 74).

Виждале, че някой прави едно движение с ръката си като че вика някого. С това движение той изказва желанието си, което излиза от него. Значи, енергията, чрез която прави това движение, има посока отвътре навън. Друг път той прави движение като че пъди някого. И това движение се дължи на известна енергия. Енергията пък е резултатът на някакво желание в човека. (*ЕСТЕСТВЕН РЕД НА НЕЩАТА* - 56).

Доброто и злото са две посоки на движение. Когато твоите мисли, чувства и постъпки възлизат нагоре, ти си добър; когато слизаш надолу съзнателно или несъзнателно, ти ставаш лош - влизаш в областта на злото. Като знаете това, опитайте посоката, по която вървите. Четете надписа и гледайте посоката, надолу ли сочи, или нагоре. Ако отивате нагоре, слънцето ви изгрява, ако отивате надолу, изменете посоката на вашето движение. Че някой не бил учен, или не бил богат. Това е второстепенна работа. Важна е посоката на движението, накъде се движи тоя човек. (*НОВИЯТ СВЕТИЛНИК* - 276).

Тъмнината е признак, че отивате надолу; светлината е признак, че отивате нагоре. Когато слизаш надолу, ставаш тежък; когато се качваш ставаш лек. Олекваш, нагоре отиваш; тежък ставаш, надолу слизаш. (*НОВИЯТ СВЕТИЛНИК* - 277).

Който е лишен от светлина и не я разбира, губи посоката на своето движение. (*НОВИЯТ СВЕТИЛНИК* - 208).

Често човек губи правата посока на движението си, съзнанието му потъва в гъстата материя и той губи понятие за право и криво. (*НОВИЯТ СВЕТИЛНИК* - 80).

Посоката на движението пък определя направлението на линиите. Въз основа на това, по посоката на линиите на човешкото тяло, може да се определи, накъде се движи човек. За пример, веждите, носът, устата на човека показват посоката на неговото движение. (*МАЛКИ И ГОЛЕМИ ПРИДОБИВКИ* - 129).

Бог, значи движение в права посока на твоето битие. Бог е туй, което стимулира правилното движение у вас. Движението аз тълкувам или превеждам с думата любов, защото само Любовта образува движение. (*СИЛА И ЖИВОТ* - 3 серия – 150).

Любовта се усилва, когато движението на двама души става в една посока. (*НОВИЯТ СВЕТИЛНИК* - 103).

Всички хора се движат в посока на Истината. (*ДЕЛАТА БОЖИИ* – 82).

Ако живее съзнателно, човек може да измени посоката на своето движение и по този начин да се приближи или отдалечи от Истината. (*ДЕЛАТА БОЖИИ* - 82)

ВИДОВЕ ДВИЖЕНИЯ

ЕСТЕСТВЕНИ ДВИЖЕНИЯ

Хората правят различни движения. Движенията трябва да бъдат естествени, а не престорени... Наблюдават малките деца до 6 ÷ 7 годишна възраст, движенията у тях са много правилни, естествени, но като минават от 7 ÷ 14 годишна възраст техните движения стават изкуствени. Вследствие спирането на тези движения, у нас се зараждат разните болести. (*БЕСЕДИ, ОБЯСНЕНИЯ И УПЪТВАНИЯ* - 1921 г.- 21).

Кое е най-естествено положение? - То е това, което продължава най-дълго време. (*ОБЩ ОКУЛТЕН КЛАС* - II г. – 26 беседа - 4).

Всяко движение е на мястото си само тогава, когато е в съгласие със законите на Природата. (*ВЪЗМОЖНИ ПОСТИЖЕНИЯ* - 206).

Вглеждате се в движенията, които ръката прави. Не се позволява на ученика да прави неестествени движения с ръката. (*ЗАКОНИ НА ДОБРОТО* - 70).

Ще правиш движения, които са приятни, сами да сте доволни от тях. Като направиш едно естествено движение, съгласувано със законите на Природата, ти ще почувстваш голяма приятност в себе си. Като направиш едно неестествено движение, ще почувствуващ като че ли те прерязват с нож. (*МЛАДЕЖКИ ОКУЛТЕН КЛАС* – III г. – 9 беседа - 174).

Естествените движения са разумни и красиви. Отклони ли се от естествения живот, човек започва да губи красотата и пластичността на движенията. (*СЛУЖЕНЕ, ПОЧИТ И ОБИЧ* - 48).

Когато сте добре разположени, движенията излизат естествени. Щом изгубите разположението на духа си, движенията излизат неестествени. (*ВЕЛИКОТО И КРАСИВОТО* - 206).

Съзнанието ви трябва да бъде будно, а движенията ви - естествени. (*СЛУЖЕНЕ, ПОЧИТ И ОБИЧ* - 282).

СВОБОДНИ ДВИЖЕНИЯ

Човек трябва да бъде свободен в движенията си ... Свободният човек се проявява така, както Бог го е създал. Той е естествен във всичките си прояви. (*НАЧАЛО НА МЪДРОСТТА* - 278).

Дето е чистотата, там движенията са свободни. (*НОВИЯТ СВЕТИЛНИК* - 296).

Бъди свободен в движенията си. При всяко свободно движение човек изразходва два пъти по-малко енергия. (*СИЛИТЕ НА ПРИРОДАТА* - 227).

Колкото енергиите са по-фини, толкова движението е по-свободно. (*III МЛАДЕЖКИ СЪБОР – 1925 г.* - 47).

Ако обичаш Истината, движенията ти ще бъдат свободни и хармонични. (*НОВИЯТ СВЕТИЛНИК* - 72).

КРАСИВИ ДВИЖЕНИЯ

В какво седи красотата на движенията? Да мига с очите си, да маха с ръцете си на една и на друга страна, това не означава красота. Когато движенията на човека се диктуват от хармонични мисли и чувства, те всякога са красиви. Колкото по-голяма хармония съществува в човека, толкова по-красиви са неговите движения. (*ОПРЕДЕЛЕНИ ДВИЖЕНИЯ* - 87).

Разумните движения са красиви. (*БОЖЕСТВЕНАТА МИСЪЛ* - 302).

Когато музиката се съчетае с движението, то е красиво, а когато се съчетае с речта, става още по-красиво. (*ПРАВИЛА НА ОКУЛТНАТА ШКОЛА* - 1923 г. - 10 беседа - 15).

Стремете се към красиви движения, към красиви линии, които се отразяват здравословно върху човека. Като изучавате красивите линии и движения, вие се свързвате с духовния свят, с мисълта и чувствата на духовните същества. (*МЕТОДИ ЗА САМОВЪЗПИТАНИЕ* - 286).

БАВНИ И БЪРЗИ ДВИЖЕНИЯ

Ако скъсява пътя на своите мисли и чувства, човек забавя движението си. (*ЕСТЕСТВЕН РЕД НА НЕЩАТА* - 75).

Същества, които се движат полека, имат вътрешни недостатъци; те са свързани със своя вътрешен живот, отвън нищо не ги интересува. (*ЗАВЕТЪТ НА ЛЮБОВТА – II том* - 55).

Първото нещо е да бъдете хладнокръвни, да не бързате ... Онзи, който много бърза, клекне някъде и става флегматичен. (*БЕСЕДИ, ОБЯСНЕНИЯ И УПЪТВАНИЯ* - 1921 г. - 58).

Който много бърза, назад остава ... Бързите, лесните работи са от Лукавия. (*ЧЕТИРИТЕ КРЪГА* - 188).

Небето не приема хора, които бързат. (*ЧЕТИРИТЕ КРЪГА* - 192).

Великият закон на Природата е само за ония хора, които не бързат, а ония, които бързат падат в пъкала. (*БЕСЕДИ, ОБЯСНЕНИЯ И УПЪТВАНИЯ* - 1921 г. - 56).

ЛЕКИ ДВИЖЕНИЯ

Вие трябва не само да се въодушевявате, но и да правите опити, и движенията ви ще станат леки. *(БЕСЕДИ, ОБЯСНЕНИЯ И УПЪТВАНИЯ - 1921 г. - 291).*

РАЗУМНИ ДВИЖЕНИЯ

Има разумни и неразумни движения. *(БОЖЕСТВЕНАТА МИСЪЛ – 302).*

Всяко движение, което правите, трябва да знаете, защо го правите. Защо трябва да се почешете; или защо трябва да си кръстосате ръцете. *(ОБЩО КУЛТЕН КЛАС – II г. – 26 беседа - 4).*

Едно трябва да знаете: всяко движение, което човек прави, трябва да бъде точно определено и да съдържа в себе си известен смисъл. Обаче, много хора правят безсмислени движения, които повече им пречат, отколкото да им помагат. Всяко движение има смисъл само когато е в съгласие със законите на Природата, които представляват нейния език. *(СВЕТЛИНА НА МИСЪЛТА - 160).*

Всички движения в Природата, положителни и отрицателни, са строго определени. Те почиват на известни закони, затова в тях има дълбок смисъл. *(МЛАДЕЖКИ ОКУЛТЕН КЛАС - III г. 5 беседа - 63).*

Всяко разумно движение води към разумен резултат. *(ФАКТОРИ В ПРИРОДАТА - 93).*

Природата обича движенията, но само разумните движения. Тя не търпи излишни движения. В нея умора и пресилване няма. Всяко движение е на място. То се явява като преходен пункт на тия енергии, които идат от Слънцето. Ако вие разбирате тия движения, щяхте да знаете да движите главата, ръцете, краката и цялото си тяло хармонично. *(ОБЩ ОКУЛТЕН КЛАС - IV г. - 30 беседа - 110).*

Всяко движение, което правите, трябва да бъде разумно, да има смисъл. В идейния живот всяко движение е разумно. *(ВЕЛИКОТО И КРАСИВОТО - 206).*

Като правите движения, трябва да обръщате внимание на това, дали те са разумни или не. Разумните движения се намират под контрола на съзнанието у човека, при което всички частици на тялото му са под негов контрол. При неразумните движения съзнанието на човека не взема никакво участие. *(КОЗАТИВНИ СИЛИ - 227).*

Всяко движение им смисъл само когато е в съгласия със законите на Природата, които представляват нейния език. Разумните движения представляват наука, към която някога хората ще се върнат. *(СВЕТЛИНА НА МИСЪЛТА - 160).*

Движението е разумно, когато е в хармония с всички разумни същества. Когато всички същества са били с нас в хармония, усещате една вътрешна радост. *(БЕСЕДИ, ОБЯСНЕНИЯ И УПЪТВАНИЯ - 1921 г. - 59).*

Когато се движи вашият крак в известна посока, за да извърши едно добро дело, т. е. разумно, с вас заедно ще вземат участие всички разумни сили и всички разумни същества. *(БЕСЕДИ, ОБЯСНЕНИЯ И УПЪТВАНИЯ - 1921 г. - 59).*

ПРАВИЛНИ ДВИЖЕНИЯ

На каквато възраст да е, човек трябва да прави разумни, правилни движения. Правилни движения са тия, които са тясно свързани с мислите и чувствата на човека. Няма ли връзка между мислите, чувствата и движенията на човека, в него се явява вътрешна дисхармония. (*ЕСТЕСТВЕН РЕД НА НЕЩАТА* - 73).

Искате ли да живеете правилно, наблюдавайте движенията на очите си, на тялото си и ако намерите, че са неправилни, изправете ги. (*ПОСОКА НА РАСТЕНЕ* - 92).

Много пъти, в ума ви има подсъзнателни действия, които изразяват, че чрез вас духовете си говорят и ти, току пипнеш главата, почешеш се. Ако ви питат, защо правиш това, ще кажеш, че не знаеш. Всички хора си чешат главата, но попитайте ги защо? - Те не знаят. Не, чрез туй чесане или пипане по главата, други същества са, които се разправят със стария език. В една школа трябва да се освободим от тия неправилни движения. Ние ще изолираме тия влияния, и всички тия приятели трябва да ги държим вън от школата. Тъй трябва да бъде, ако искате да получите посвещение в Божията Истина. (*ОБЩ ОКУЛТЕН КЛАС - II г. - 26 беседа - 10*).

На човека се препоръчва чист, хармоничен живот, който се придружава с ритмични и правилни движения. (*ПРОСВЕТЕНО СЪЗНАНИЕ* - 170).

След като направиш едно движение, ако то е правилно, ти ще усетиш в себе си една приятност. (*ОБЩ ОКУЛТЕН КЛАС - II г. - 32 беседа - 14*).

Добрите и праведните хора се отличават с правилни движения. (*ВЕЧНОТО БЛАГО* - 120).

Там дето има правилно движения, то е движение на Духа. (*СИЛА И ЖИВОТ - III серия - 163*).

Правилните движения имат отношение към вътрешната обхода. (*ВЕЛИКАТА РАЗУМНОСТ* - 305).

Наблюдавайте движенията си, както и тези на своите близки, за да се предпазите от неправилните и неестествени движения. (*ВЕЧНОТО БЛАГО* - 120).

ПЛАСТИЧНИ ДВИЖЕНИЯ

И всякога онези сили, у които волята не е разумна, избухват моментално, а онези, у които съзнанието се проявява, тези движения са пластични. Следователно, всички трябва да се стремите да имате пластични движения на всичките си удове и мускули, да не изглеждате като дресирани. Трябва да се повърнем към първоначалните Божествени движения. (*БЕСЕДИ, ОБЯСНЕНИЯ И УПЪТВАНИЯ* – 1921 г. - 12).

ХАРМОНИЧНИ ДВИЖЕНИЯ

Движенията биват хармонични и дисхармонични. За да си изработи характер, човек трябва да се стреми към хармонични движения. (*БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ* - 356).

Никога не трябва да правите резки движения, но плавни, хармонични трябва да бъдат движенията ви. (*МЛАДЕЖКИ ОКУЛТЕН КЛАС - III г. - 5 беседа - 62*).

Има хора, обаче, в мислите, в чувствата и в постъпките, на които има единство, те са свързани в нещо цяло, стройно и хармонично. Движенията им също така са пластични,

хармонични. Това говори за здрав човек. Само здравият се отличава с такава пластичност и хармония в движенията. Всички кости, всички мускули в него са в движение. В това движение има красота. и наистина, красотата се проявява чрез движения. (*ЧЕТИРИТЕ КРЪГА* - 93).

Погледът, движенията на човека трябва да бъдат хармонични. Както хармоничните движения влияят върху хората и ги повдигат, така и дисхармоничните им въздействат и понижават настроението им. (*ВЕЛИКИТЕ УСЛОВИЯ НА ЖИВОТА* - 16).

Всяко движение на човека се обуславя от една вътрешна съзнателна или несъзнателна мисъл. Като знаете това, вие трябва да гледате да има хармония между движенията и самите вас. (*ДОБРИ НАВИЦИ* - 30).

Когато искаме да погладим някого, да изкажем едно хармонично чувство, ние го погалваме леко около главата и казваме: Моето, пиленце! Това е едно хармонично движение. (*БЕСЕДИ, ОБЯСНЕНИЯ И УПЪТВАНИЯ* - 11).

Когато движенията на човека са хармонични, това показва, че той има правилно отношение към Природата. Докато не хармонизира движенията си с Природата, човек всякога ще бъде неразположен. (*СЛУЖЕНЕ, ПОЧИТ И ОБИЧ* - 46).

Стремете се към хармонични движения на очите, на ръцете, на цялото тяло. Пазете се от дисхармоничните движения, като неестествени, чужди. Пазете се от подражания. Не всяко движение, което прави човек, е хармонично... Децата, докато са още малки, свободни от чужди влияния, имат хармонични движения. (*ВЕЧНОТО БЛАГО* - 120).

Едно нехармонично движение на устата е в състояние да развали отношенията ви с приятели. Има движения на греха, на престъпленията, които човек може да направи с очите, с носа и да внесе дисхармония в целия си живот. (*ДЕЛАТА БОЖИИ* - 206).

С едно дисхармонично движение, човек може да изпадне в голямо неразположение на Духа. (*МЕТОДИ ЗА САМОВЪЗПИТАНИЕ* - 286).

Страхът, за пример, произвежда дисхармонични движения. Щом се уплаши, човек трябва да прилага вярата си, за да превръща дисхармоничните движения в хармонични. (*ПОСОКА НА РАСТЕНЕ* - 17).

Всяка дисхармония води към страдание. (*НАЧАЛО НА МЪДРОСТТА* - 278).

Дисхармоничните движения разстройват организма, както лошата и развалена храна. (*ВЕЧНОТО БЛАГО* - 120).

Правото действие хармонизира движенията. (*ТРИТЕ ПОСОКИ* - 37).

Всяко движение на ръцете ни, всяко движение на очите ни, трябва да бъде свързано с първоначалната Божествена хармония. (*БЕСЕДИ, ОБЯСНЕНИЯ И УПЪТВАНИЯ* - 7).

МОРАЛНИ ДВИЖЕНИЯ

Има морални движения, но има и неморални движения. Едните носят добродетелите, а другите носят злото в света. Наблюдавайте само онзи, който мисли да убива, какво се крие в свиването на неговите вежди, какво изразява неговото чело, неговите мускули. (*ОБЩО КУЛТЕН КЛАС - II г. - 32 беседа* - 20).

ЕЛЕКТРИЧНИ И МАГНЕТИЧНИ ДВИЖЕНИЯ

Туй движение напред, туй движение назад, това са в новата теория двете течения - едното електрическо, другото магнетическо. С десния крак имате едно влияние, това е активната страна на електричеството, а с левия - пасивната страна, влиянието на магнетизма. Ако с десния крак правите добре упражнението, а с левия не можете, значи вие сте активен, затова ще гледате да уравнишете движенията си. (*БЕСЕДИ, ОБЯДНЕНИЯ Е УПЪТВАННЯ - 60*).

НЕСЪЗНАТЕЛНИ ДВИЖЕНИЯ

Някой човек глади веждите си, пипа очите си, прави движения с ръцете си, без да разбира смисъла на своите движения. Ако го питата, защо глади веждите си, той ще каже, че изправя космите им. Това не е истинската причина. Той прави това движение несъзнателно. В същност, причината се крие другаде. Много от движенията на човека се дължат на някои остатъци, т. е. наслоявания от минали поколения. (*СЛУЖЕНЕ, ПОЧИТ И ОБИЧ - 49*).

Обикновено човек прави несъзнателни движения. Той не разбира значението на тия движения. (*ВЪЗМОЖНИ ПОСТИЖЕНИЯ - 88*).

Неволните, несъзнателните движения са извън човешкото съзнание. Някой човек има обичай да се почесва по носа, зад ухото, някъде по главата, без да разбира смисъла на тези движения. Щом не разбира тези движения, той напразно изживява (изразходва) енергията си. Ако ги разбира и върши съзнателно, тези движения ще му помогнат при много трудни моменти в живота. (*ПРАВО СИ ОТСЪДИЛ - 72*).

Гледам ви, сега вие правите безсъзнателни движения на ръцете си. Вие сте под влияние. (*ОБЩО ОКУЛТЕН КЛАС – II г. – 26 беседа - 4*).

Много неща има още, които хората не знаят. За пример, че те правят различни движения, без да разбират тяхното значение. Те се почесват тук-там по главата, без да съзнават, че си причиняват пакости. Има случай, когато човек бутне някой център на главата си и с това разваля настроението си. След това бутне друг център, с което внася разположение на духа си. Кой център е бутнал, как е станало това, и той не знае. (*СЛУЖЕНЕ, ПОЧИТ И ОБИЧ - 281*).

Има центрове в човешкия организъм, които не трябва да се докосват. Докосне ли се до тях, без да иска, човек произвежда експлозия в себе си. Избягвайте несъзнателните, безразборни движения и вървете към съзнателни и разумни. (*МЕТОДИ ЗА САМОВЪЗПИТАНИЕ - 10*).

Много движения в човека са предизвикани от големи мъчения. Някой човек, след като се мъчил много, станал е нервен, някой човек като го тъпчат много, в него стават известни спазми. (*ОБЩ ОКУЛТЕН КЛАС - II г. - 33 беседа - 15*).

СЪЗНАТЕЛНИ ДВИЖЕНИЯ

Всички животни - от най-малките до най-големите, всички хора правят движения, по които се отличават. Аз наричам тези движение съзнателни, органически, за разлика от несъзнателните, т. е. от механическите движения. (*РАЗУМНОСТ В ПРИРОДАТА - 184*).

Дето има движение, там има и съзнание. Всяко физическо тяло, което си движи, има съзнание. Съзнанието може да бъде вън от предмета и вътре в него... Виждате, че една кола се движи - Кой кара колата? - Човекът. (*СЪБУЖДАНЕ* - 127).

Всяко движение е на мястото си, когато човек го носи в съзнанието си. (*БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ* - 354).

Ако движенията на човека не са в зависимост от съзнанието му, той нищо не може да направи. (*ПРАВО СИ ОСЪДИЛ* - 72).

Колкото по-съзнателни са движенията му, толкова по правилно се регулират енергиите на неговия организъм. (*СЛУЖЕНЕ, ПОЧИТ И ОБИЧ* - 49).

Вие трябва да разбирате съзнателните движения в себе си; после трябва да разбирате движенията на животните, докато дойдете до положение да разбирате съзнателните движения на човека, изобщо. (*ПРАВО СИ ОТСЪДИЛ* - 72).

Велика е науката за движенията. (*СЛУЖЕНЕ, ПОЧИТ И ОБИЧ* - 282).

Човек трябва да прави съзнателни движения и да ги прилага в своя физически живот, като метод за трансформиране на енергията си. Чрез разумни и съзнателни движения, вие можете да подобрите разположението си. Ако чрез несъзнателните си движения човека променя разположението си от лошо в добро, колко повече, той би могъл да направи това със съзнателни движения. Индусите имат цяла наука за движенията, макар че те отиват до крайност. (*ПОСОКА НА РАСТЕНЕ* - 94).

Мисълта се отразява върху движенията - върху съзнанието. (*ВЕЛИКАТА РАЗУМНОСТ* - 110).

Човек трябва да прави движения, но всякога обмислени, по известни разумни закони. (*НЕРАЗРЕШЕНОТО* - 99).

При всяко движение, което правиш, ти трябва да мислиш, за да бъде то в полза и да е силно. Не мислиш ли, енергиите се изразходват, без да има полза. (*МИСЛИ ЗА ВСЕКИ ДЕН* - 07.12.1990 г.).

Като става сутрин от сън, човек трябва да отдаде известно внимание и грижи на тялото си, на движенията си, които прави. От тях именно, зависи успехът или неуспеха на работата му през целия ден. (*СЛУЖЕНЕ, ПОЧИТ И ОБИЧ* - 282).

ДВИЖЕНИЯ ЗА ВРЪЗКА

От движенията на човека зависи с какви течения на Природата ще се свързва: с възходящи или с низходящи. Ако видите, че някое дете става с гърба си нагоре и с поглед, отправен към земята, ще знаете, че през целия ден то ще бъде плачливо и кисело. Същото се отнася и за възрастния човек. (*ПОСОКА НА РАСТЕНЕ* - 92).

Без да съзнава и разбира нещата, понякога човек прави такива движения, които го поставят в разногласие със силите на Природата, За пример, някой коленичи и така се моли на Бога. Той не знае, че като коленичи, влиза в съгласие със земята, а в разногласие с небето. Друг повдига ръцете си нагоре, моли се. Така поставени ръцете, показват, че този човек не знае какво да прави. (*ПРОСВЕТЕНО СЪЗНАНИЕ* - 170).

Всяко движение с ръката трябва да бъде съзнателно, под контрол на човешката воля. Ако движенията са съзнателни, човек се намира в правилни отношения с Природата и може да разговаря с нея. Ръцете на този човек са добре оформени, пръстите - прави, красиво поставени. Пръстите на ръката са антени, с които човек се съобщава с разумния свят. (*ЗАКОНИ НА ДОБРОТО* - 70).

Да вдигне човек ръцете си нагоре, това значи призоваване на разумните сили на помощ. (*ПОСОКА НА РАСТЕНЕ* – 148).

Като вдигнете ръката си нагоре, вие се с Божествения свят, С разумните светли същества. (*ОПРЕДЕЛЕНИ ДВИЖЕНИЯ* - 80).

Вдигането на нашите ръце към Бога значи съединение приемане на сила. Дясната ръка означава Божествената Мъдрост, а лявата - Божествената Любов. Значи, при вдигането на ръцете ние се съединяваме с Неговата Мъдрост и Любов. (*МИСЛИ ЗА ВСЕКИ ДЕН* -23.05.1991).

Най-малкото помръдване на показалеца се отразява в цялата Природа. Вълните, които изтичат от този пръст, ще направят едно кръгосветно движение и в края на краищата пак ще се върнат към човека, от когото са излезли, с една прибавка, в добър или в лош смисъл. Като знаете това, вие трябва да бъдете внимателни в своите движения. (*ВЪЗМОЖНИ ПОСТИЖЕНИЯ* - 207).

Когато иска да се предаде на размишление, човек трябва да застане прав, със спуснати ръце от страни на тялото, десния крак малко напред. Това положение показва, че той е във връзка с възвишения свят, отдето слизат разумни същества да помагат. (*ПРОСВЕТЕНО СЪЗНАНИЕ* - 170).

Обикновено хипнотизаторите на черната ложа правят паси отгоре-надолу... Ще правите обратни паси на тия, които са ви хипнотизирали... Днес много хора се мият по същия начин; те мият лицето си, например, отгоре-надолу, като затварят очите си, с което искат да кажат: Не струва човек да бъде с отворени очи... Човек трябва да прави движения, т. е. паси, настрана, обратно на тия от черната ложа. Когато мокрите косата си, правете пак същите движения, отдолу-нагоре, а не обратно. (*ПРОТИВОРЕЧИЯ В ЖИВОТА* - 85).

ВЪЗДЕЙСТВИЕ НА ДВИЖЕНИЯТА ВЪРХУ ЧОВЕКА

Движенията на ръката оказват влияние върху мозъка на и нервната система на човека. (*ВЕЛИКОТО И КРОСИВОТО* - 205).

Според езика на Природата, движението на цялата ръка означава едно нещо; движение на китката само - друго нещо, а движението ѝ от лакътя надолу - трето нещо. Движението на цялата ръка означава материалистическо състояние. Това показва, че материализмът взема надмощие у човека. Движението на китката показва надмощие на умствения свят. Движението на ръката от лакътя надолу показва надмощие на духовния живот. Значи, движението от лакътя надолу представя връзка между материалистическия и умствения живот... Има разлика дали човек свири с цялата си ръка, с китката си само или от китката надолу. Който свири с китката си само, той развива своя мозък; който свири с цялата си ръка, той развива главно стомаха си. (*ГОЛЯМОТО БЛАГО* - 182).

Когато посрещате приятеля си, когото обичате вие се ръкувате по особен начин с него, като поддържате специфична линия на обхода и поведение. Когато се ръкувате с човек, когото не обичате, линията на вашето поведение е съвсем друга... Когато се ръкувате с човек, когото обичате, движенията на мускулите на лицето и на цялото тяло са пластични, леки, с

особена мекота. Макар и подсъзнателни, тези движения определят връзката и отношенията между душите. Движенията на майката към любимия ѝ син са едни, а движенията на господаря към слугата са други. Значи движенията, които произвежда любовта в човека, се различават коренно от движенията на безлюбието. *(БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ - 362).*

Когато поставите ръцете си напред, с дланите навън, това движение влияе върху лицето ви, става обмяна между енергиите на ръцете и тези на лицето и главата. *(СВЕТЛИНА НА МИСЪЛТА - 183).*

Когато поставите ръцете на гърдите си, с дланите на тях, става обмяна между енергиите на ръцете и тези на гърдите. *(СВЕТЛИНА НА МИСЪЛТА - 183).*

Някои неща, някои движения имат смисъл, а някои, понеже не знаете значението им, остават безсмислени за вас. *(ОБЩ ОКУЛТЕН КЛАС - II г. - 26 беседа - 8).*

Щом движението е в хармония с мислите и чувствата ви, усещате една приятност. *(ПРАВИЛА НА ОКУЛТНАТА ШКОЛА – 1923 г. – 7 беседа - 7).*

А всяко едно чувство се определя от ред причини, от вибрациите на различните движения. *(БЕСЕДИ, ОБЯСНЕНИЯ И УПЪТВАНИЯ - 289).*

Да се движи човек по планините съзнателно, това значи, да изпитва истинска Божествена радост. *(БОЖЕСТВЕН И ЧОВЕШКИ СВЯТ - 149).*

Всяко криво движение е в състояние да опорочи и най-светлата мисъл. *(ПОСОКА НА РАСТЕНЕ - 92).*

Всяко физическо движение на човека е придружено с известна психическа промяна. *(ПОСОКА НА РАСТЕНЕ - 92).*

От движенията зависи ще подобри или влоши своето психическо състояние. *(ПОСОКА НА РАСТЕНЕ - 92).*

Щом вътрешният свят се уравни ще се възстанови хармония и в движенията на външните удове. *(ДОБРИ НАВИЦИ - 30).*

Всяко движение, което човек прави, оказва известно въздействие и върху самата Природа. *(ВЪЗМОЖНИ ПОСТИЖЕНИЯ - 207).*

Всяко дисхармонично движение на физическия свят произвежда дисхармония в астралния. Всяка дисхармония в астралния свят се отразява и в умствения. *(ДОБРИ НАВИЦИ - 30).*

ТЪЛКУВАНЕ НА ДВИЖЕНИЯТА

Изобщо, всички движения в човека са свързани с неговия вътрешен живот. *(ДОБРИ НАВИЦИ - 107).*

Всички движения на човека, съзнателни или несъзнателни, изявяват известни прояви. *(ОПРЕДЕЛЕНИ ДВИЖЕНИЯ - 56).*

Всяко движение отговаря на мислите и чувствата, които занимават човека в дадения случай. *(ДОБРИ НАВИЦИ - 107).*

Всяко движение има дълбок смисъл. То изразява състоянието, в което човек се намира. Например, когато се обезсърчи, човек туря ръцете на гърдите си, с палците навътре. Когато се насърчи, той вдига палците си нагоре. (*БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ* - 354).

Ако наблюдавате себе си, от движенията си можете да познаете какво е настроението на душата ви, в каква посока вървите - надолу или нагоре. (*ОБЩ ОКУЛТЕН КЛАС* - II г. – 32 беседа - 4).

Всяко движение, съзнателно или несъзнателно, определя характера на човека. (*ОПОРНИ ТОЧКИ* - 90).

Има една цяла наука, според която хората се познават в движенията си. Някой човек като върви напред, по движенията му отзад, от гърба, можеш да го познаеш какво мисли, какъв е характерът му, накъде отива и какви са неговите приятели. (*ОБЩ ОКУЛТЕН КЛАС* - II г. - 32 беседа - 4).

Учениците, способни и неспособни, се различават в движенията си. Неспособният и мързелив ученик се свива, криви тялото си, мускулите на лицето си – не е свободен. Способният има самообладание, от него лъха нещо красиво и благородно. Изобщо, линиите на движенията определят човешкия характер. (*БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ* - 362).

Движенията на ръцете упражнява известно влияние върху всички ваши органи и върху вашата воля. (*МЛАДЕЖКИ ОКУЛТЕН КЛАС* - III г. - 22 беседа - 11).

Ако ръката ти е в движение, преодоляващо влияние има волята. (*ТРИТЕ ПОСОКИ* - 40).

Когато отдалечавате ръцете си, туй движение действа успокоително, когато пък движите ръцете си една срещу друга, туй движение действа в противовес на първото. (*ОБЩ ОКУЛТЕН КЛАС* - III г. - 37 беседа - 16).

Когато разтваряте широко ръцете си, то значи, че искате да възприемете, а като ги съберете, свие, това показва, че искате да извършите съзнателно всичко що сте възприели. Всяко наше външно действие е израз на действие, което става вътре, в духовния свят. (*БЕСЕДИ, ОБЯСНЕНИЯ И УПЪТВАНИЯ ОТ УЧИТЕЛЯ* - 32).

Когато издигнете ръцете си над главата си така, че да се образува еврейската буква шин (Ш), това значи, че искате да растете, към Бога; то означава закон на размножаване и изпълване с всички блага. Този закон, който е от древната школа, сега съвременното общество е изопачило в една извратена форма, когато по-рано е означавал: Аз съм готов да приема Божествените зародиши и да обработя мисълта, която ми даващ Татко, с всичкия си ум, с всичкото си сърце и с всичката си воля и ще й дам всички условия за развитие. Подир това съединявате ръцете си горе, като триъгълник, което значи, че всички мисли, желания и действия ще бъдат извършени в хармония със съзнанието. (*БЕСЕДИ, ОБЯСНЕНИЯ И УПЪТВАНИЯ ОТ УЧИТЕЛЯ* - 31).

Като опишете с ръката си един кръг, това значи, че ще свържете опашката и главата, ще напуснете алчността и с всички сили, които са вложени във вас, ще служите на Бога. (*БЕСЕДИ, ОБЯСНЕНИЯ И УПЪТВАНИЯ ОТ УЧИТЕЛЯ* - 32).

Когато някой маха с ръка надясно или наляво в знак на отрицание, това значи, че Духът му е започнал да работи в подсъзнанието и проявява това вътрешно чувство, макар той да върши това нещо несъзнателно. (*БЕСЕДИ, ОБЯСНЕНИЯ И УПЪТВАНИЯ ОТ УЧИТЕЛЯ* - 32).

Някой държи пръстите на ръцете си сключени. Това показва, че работите на този човек са стегнати, затворени. Когато някой тури показалеца на устата си, с това иска да каже, че за да

разбере нещата, за да ги разреши правилно, той трябва да говори сладко, с любов. Когато постави ръката си на челото, на разсъдъчните способности, това означава: **Аз трябва да мисля, да разсъждавам правилно, за да разреша добре задачите на живота си или да се домогна до известна идея.** Някой се почесва отзад по главата. Това значи: Няма да стане тази работа! Или: **Ами ако не стане тази работа?** С почесването човек изразява съмнение, колебание. Понякога човек поставя ту левия крак върху десния, ту десния върху левия, с което мести енергията по цялото тяло. (*ВЪЗМОЖНИ ПОСТИЖЕНИЯ - 88*).

Приятно е да срещнеш великодушен мъж. Ходът му е лек, подвижен, пластичен. Приятно е да срещнеш целомъдрена жена. Тя има красива фигура, добре сложена, с пъргави, леки движения. (*ТОЙ СЪЗДАВА - 200*).

ИЗУЧАВАНЕ ДВИЖЕНИЯТА

Ако не разбира значението на движенията, човек трябва да наблюдава, да ги изучава. (*ВЪЗМОЖНИ ПОСТИЖЕНИЯ – 89*).

Да изучавате движенията си, това значи, да изучавате органическата или вътрешната динамика. Който се е домогнал до тази наука, той е господар на движенията. Затова всяко негово движение е красиво и пластично. Той познава отде иде налягането върху човека и лесно се справя с него. Има два вида налягане: външно - върху цялото тяло и специфично върху мозъка и сърцето; вътрешно върху всички органи. Чрез разумните и съзнателни движения човек може да въздейства върху налягането и, ако е силно, да го намали, да го разпредели по цялото тяло. (*БОЖЕСТВЕНАТА МИСЪЛ - 303*).

Ама мислите ли, че тия движения, които сега вършим са на мястото си? Не. (*ОБЩ ОКУЛТЕН КЛАС – II г. -32 ÷ 20*).

Днес ви говоря за движенията, защото сте слезли в гъстата материя. Щом сте в тази материя, вие трябва да разбирате законите ѝ, да знаете как да се владеете. Като се движите в гъстата материя вие правите повече усилия, за да преодолеете противодействието, което тя причинява, вследствие на което в организма се развива повече топлина, отколкото трябва. Тази е причината, поради което често главата ви е по-топла, отколкото трябва. (*ПОСОКА НА РАСТЕНЕ - 95*).

Наблюдавайте какви движения имат добрите хора. Аз бих желал да наблюдавате главните движения на светските хора, които са добри, и на светските хора, които са лоши. (*ОБЩ ОКУЛТЕН КЛАС – II г. - 32 беседа - 17*).

Вие трябва да следите движенията си, да бъдете разумни. (*БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ - 153*).

Ако наблюдавате себе си, от движенията си ще можете да познаете какво е настроението на душата ви в каква посока вървите, надолу или нагоре. (*ОБЩ ОКУЛТЕН КЛАС – I г. – 32 беседа 4*).

Искате ли да живеете правилно, наблюдавайте движенията на очите си, на тялото си, и ако намерите, че са неправилни, изправете ги. (*ПОСОКА НА РАСТЕНЕ - 92*).

Изучавайте движенията на ръцете и краката си на всички мускули на лицето си. (*ОПРЕДЕЛЕНИ ДВИЖЕНИЕ - 56*).

Изобщо всички движения, които човек прави определят неговото състояние както и характера му. (*ВЕЛИКОТО И КРАСИВОТО* - 205).

В движенията се крие цяла наука. По тях човек може да научи много неща. (*НАЧАЛО НА МЪДРОСТА* - 276).

ЗАКОНИ НА ДВИЖЕНИЕТО

Движението има отношение към законите на физическия свят, към волята. Ако не разбирате законите на движението, няма да имате никакви постижения. (*ВЕЛИКАТА РАЗУМНОСТ* - 113).

Човек трябва да се движи според законите на Природата. Не спазва ли тези закони доброволно, Природата ще го застави насила да ги прилага.

Всички движения в Природата, положителни и отрицателни, са строго определени. Те почиват на известни закони, за това в тях има дълбок смисъл. (*МЛАДЕЖКИ ОКУЛТЕН КЛАС – III г. - 5 беседа* - 63).

В разумната Природа има закони, които регулират всички движения. (*ПЪТ КЪМ ЖИВОТА* - 57).

Всяко движение представя геометрически ъгли, които са математически изчислени. (*ОБЩ ОКУЛТЕН КЛАС - II г. – 26 беседа* - 8).

Трябва да знаете начина на движението. За пример, магнетизаторите, като знаят закона на движението, могат лесно да приспят някого. Започват да му правят движения, тъй отгоре надолу веднъж, два, три пъти, докато го приспят - с дясната ръка на дясната страна, с лявата ръка на лявата страна. После правят движения с ръцете настрана и духане, които имат разбудително влияние. Когато някои човек направи срещу вас движение с ръцете си отгоре надолу, вие току-виж, погледнете го и заспите. (*ОБЩ ОКУЛТЕН КЛАС - II г. - 32 беседа* - 6).

Някой човек ви погледне и веднага си отнеме очите. Какво изразява туй движение? Това е едно неправилно движение. Може да кажете: какво било, че човек погледнал отгоре? Ако този човек е със силна воля, то като те погледне отгоре 3 ÷ 4 пъти, може да те приспи. Всеки човек не може да те приспи. Този, който може да те приспи, той притегля токовете от тялото ти, изменя електричеството и магнетизма ти, изменя кръвообращението ти, пулса ти и те приспива. (*ОБЩ ОКУЛТЕН КЛАС – II г. – 32 беседа* - 6).

Всяко наше движение, всяка наша мисъл, всяко наше чувство трябва да бъдат в съгласие с целокупния Божествен закон на всички същества, които са вътре в туй колективно съзнание. (*БЕСЕДИ, ОБЯСНЕНИЯ И УПЪТВАНЯ* - 60).

ВЛАДЕЕНЕ НА ДВИЖЕНИЯТА

Мисълта регулира движението. (*ЕСТЕСТВЕН РЕД НА НЕЩАТА* - 75).

Някой път вие неволно правите някакви движения, но не разбирате техния дълбок смисъл. (*ОБЩ ОКУЛТЕН КЛАС - III г. - 37 беседа* - 19).

Като се научи да контролира движенията си, човек започва да контролира и своите мисли и чувства. (*ПОСАКА НА РАСТЕНЕ* - 158).

Всяко движение, което правите, има свой дълбок смисъл и указва влияние върху вас. Каквито движения правите, наблюдавайте как се отразяват върху вас, какви състояния произвеждат. Някои движения се отразяват върху вас приятно, а някои - неприятно. Следете тези движения и ги изучавайте. (*ПРОТИВОРЕЧИЯ В ЖИВОТА* - 85).

Движенията ви трябва да бъдат под контрола на вашата мисъл и воля. Само тогава ще бъдете господари на себе си и на своята съдба. (*ТРИТЕ ПОСОКИ* - 276).

Ако направите някакво движение, веднага ще си отговорите, защо правите това движение, какво целите с него и т. н. (*БОЖЕСТВЕНАТА МИСЪЛ* - 303).

Ще се пазите от всички неестествени гримаси, а вие имате много такива. Например, кривите се на една или на друга страна, почесвате главата си оттук-оттам, мърдате се и т. н. Но ако знаете, какво може да ви донесе всяко движение, вие щяхте да бъдете внимателни... в движенията си. (*МЛАДЕЖКИ ОКУЛТЕН КЛАС - III г. - 9 беседа* - 161).

Който не се е възпитал, не може да дойде до ония естествени, хармонични движения. А всяка дисхармония води към страдания... Стремете се към правилни, естествени движения. (*НАЧАЛО НА МЪДРОСТА* - 278).

За духовния човек всяко движение, всяко побутване по главата, по челото или другаде, има дълбок смисъл. (*ВЪЗМОЖНИ ПОСТИЖЕНИЯ* - 88).

Ще знаете, че законът на самовладеенето е в зависимост от закона за движението. (*ЧЕТИРИТЕ КРЪГА* - 189).

За в бъдеще ще знаете как да възпитавате децата си. Децата се много лесно подават. Ще кажете: **Ела мама!** Ще направите едно движение, друго движение, и те ще възприемат. Защо да вземете пръчка? (*ОБЩО КУЛТЕН КЛАС – III г. 32 беседа* - 19).

Вие трябва да имате предвид, че истинската наука започва с умението на човека да владее движенията си да бъде господар на своето тяло. (*СЛУЖЕНЕ, ПОЧИТ И ОБИЧ* - 283).

Щом вътрешният свят се уравни, ще се възстанови хармонията и в движенията на външните удове. Външният свят е отражение на вътрешния. Щом вътрешният живот на човека е уреден, като последствие на това ще бъде уреден и външният. (*ДОБРИ НАВИЦИ* - 31).

Всеки трябва да работи върху себе си да контролира своите движения, да възстанови естествените линии на тялото си, което Природата първоначално му е дала. Много ще страда човек, докато възстанови своите първоначални движения и линии на тялото си. (*ДОБРИ НАВИЦИ* – 29).

Стремете се към красиви, съзнателни и пластични движения, за да се свържете разумно с приливите и отливите на космичната енергия, т. е. с изтичащата и втичаща се космична енергия. Излизането и влизането на космичната енергия определя здравословното състояние на човека, а също така и неговите мисли и чувства. (*БОЖЕСТВЕНАТА МИСЪЛ* - 306).

Нас трябва да ни интересуват хората на движението, на учението и на работата. (*НОВИЯТ СВЕТИЛНИК* - 304).

УПРАЖНЕНИЯ

НЕОБХОДИМОСТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ

Някои хора искат да бъдат силни, без да се упражняват. Природата дава своите блага само на ония, които се упражняват и работят. (*ПОСАКА НА РАСТАНЕ* - 157).

За да придобие пластичност и пъргавина на тялото си, човек трябва да прави физически упражнения. Не прави ли упражнения, не живеели правилно, човек е изложен на ред заболявания. Заболяванията се дължат на изтичане на жизнените енергии на човека. (*ОПРЕДЕЛЕНИ ДВИЖЕНИЯ* - 87).

Ще питате: Не може ли без упражнения? - Умрелите могат без упражнения, но живите - никога! (*АБСОЛЮТНАТА ИСТИНА* - 26).

Станеш сутрин от сън и се чудиш, да дигнеш ли ръцете си нагоре, да клекнеш ли надолу, искаш да избегнеш известни задължения към тялото си. Като не искаш да правиш упражнения, започваш да извърташ, да се отклоняваш от Истината. Щом е въпрос за упражнения на тялото, ще правиш упражнения: ще ставаш, ще клякаш, ще дигаш и сваляш ръцете си. (*ДОБРОТО ОРЪЖИЕ* - 121).

Мнозина се отнасят небрежно към упражненията. Те мислят, че без упражнения може. И без упражнения може, но ще дойдат болести и страдания. (*ЕСТЕСТВЕН РЕД НА НЕЩАТА* - 73).

Всичко в Природата е в движение. Следователно, и човек трябва да се движи, да прави съзнателни упражнения. (*ЕСТЕСТВЕН РЕД НА НЕЩАТА* - 73).

Движенията ви трябва да бъдат под контрол на вашата мисъл и воля. Само тогава ще бъдете господари на себе си и на своята съдба. Има смисъл да правите упражнения, ако придобивате нещо от тях. (*ТРИТЕ ПОСОКИ* - 276).

Всяко движение на ръцете ни, всяко движение на очите ни да бъде съобразено с първоначалната Божествена хармония. (*БЕСЕДИ, ОБЯДНЕНИЯ И УПЪТВАНИЯ* - 1921 г. - 7).

На човека се препоръчва чист, хармоничен живот, който се придружава с ритмични правилни движения. (*ПРОСВЕТЕНО СЪЗНАНИЕ* - 170).

УПРАЖНЕНИЯ - ПРАВИЛА

Не гледайте на движенията като на проста работа. Казвате, че упражненията са само за младите. Не е така. Всеки трябва да се упражнява - и младият, и старият. (*СИЛИТЕ НА ПРИРОДАТА* - 52).

Вие сте един фокус, през който минават, както слънчевите, така и земните енергии. От сутрин до обяд през вас минават слънчевите енергии, които слизат от горе и отиват към центъра на Земята. След обяд движението е обратно: земните енергии от центъра на Земята минават през краката ви и отиват към Слънцето. Следователно, ако правите различни движения сутрин или вечер, ще имате различни резултати. (*МЛАДЕЖКИ ОКУЛТЕН КЛАС – III г. – 22 беседа* - 12).

При сутринните упражнения, като вдигате ръцете си нагоре, вие възприемате слънчевите енергии; чрез краката пък възприемате земните енергии. (*ЧЕТИРИТЕ КРЪГА* - 191).

Всеки човек трябва да прави на ден по няколко упражнения, чрез които да смени енергиите си. Има естествени упражнения, с които човек постига добри резултати. Под „естествени упражнения“ разбираме ония, които са свързани с Природата. При това човек трябва да знае по колко пъти на ден да прави упражнения. Без упражнения човек мъчно може да смени своите енергии. Ако броят на упражненията е по-голям или по-малък, отколкото трябва, в някои области на организма ви, непременно ще се яви известна дисхармония в симпатичната нервна система, в гръбначния стълб, в стомаха или в някой друг уд в организма. Чрез правилно самовъзпитание човек може да въздейства на организма си по един правилен начин и да постави всяка енергия на място. (*СЛУЖЕНЕ, ПОЧИТ И ОБИЧ* - 71).

Когато правите упражнения, знайте, че те ще имат резултат само тогава, когато се вършат от съзнание, когато почиват на някакъв велик закон, а не на внушение. Упражнения, които не почиват на някакъв вътрешен закон, които нямат съдържание, дават лоши резултати, или пък нямат никакви резултати. (*ЕСТЕСТВЕН РЕД НА НЕЩАТА* - 73).

Какво значение имат физическите упражнения? Ако нямаха вътрешен смисъл, те са безпредметни. Всяко движение има дълбок смисъл. То изразява състоянието, в което човек се намира. Например: когато се обезсърчи, човек туря ръцете си на гърдите си, с палците навътре. Когато се насърчи, той вдига палците си нагоре... Палците имат отношение към волята и мисълта на човек. Ето защо, когато искате да въздействате на мисълта си, дръжте палците си отгоре, над ръката, а не свити в юмука. Когато палците се приближават един до друг това означава бързо реализиране на някоя мисъл. (*БОЖЕСТВЕНИТЕ УСЛОВИЯ* - 354).

Колцина от вас употребяват поне 10 ÷ 15 минути от деня за упражнения? Даже и съществата от невидимия свят правят упражнения. Който не иска доброволно да прави упражнения, те все ще му се наложат по някакъв начин. Мъчнотиите, спънките, които хората имат, не са нищо друго, освен методи, чрез които тези упражнения се налагат. (*НЕРАЗРЕШЕНОТО* - 23).

При всяко упражнение съзнанието трябва да взема живо участие. (*ФАКТОРИ В ПРИРОДАТА* - 93).

Каквото упражнение да правите, вложете мисълта и чувствата си, да се ползвате от техните блага, Всяко упражнение крие в себе си известно благо. (*ОПОРНИ ТОЧКИ* - 101).

Понякога човек прави естествени упражнения, без да ги обмисля. Това се дължи на висшето съзнание на човека, което регулира енергиите му. (*СЛУЖЕНЕ, ПОЧИТ И ОБИЧ* - 47).

Всяко движение на ръцете ни, всяко движение на очите ни да бъде съобразено с първоначалната Божествена хармония. (*БЕСЕДИ, ОБЯДНЕНИЯ И УПЪТВАНИЯ* - 1921 г. - 7).

Движенията на ръцете упражняват известно влияние върху всички ваши органи и върху вашата воля. Ако движите ръцете си съзнателно, може да упражните влияние върху силата на волята си. (*МЛАДЕЖКИ ОКУЛТЕН КЛАС – III г. -22 беседа* - 11).

Да вдигнеш ръцете си нагоре, с допрени пръсти, това значи поляризиране на силите в човешкия организъм. (*ДА ВЪЗЛЮБИШ ГОСПОДА* - 188).

Туй движение напред, туй движение назад, това са в новата теория двете течения - едното електрическо, другото магнетическо. С десния крак имате едно влияние, това е активната страна на електричеството, а с левия - пасивната страна, влиянието на магнетизма. Ако с десния крак правите добре упражнението, а с левия не можете, значи вие сте активен, затова ще гледате да уравновесите движенията си. (*БЕСЕДИ, ОБЯСНЕНИЯ И УПЪТВАНИЯ* - 1921 г. - 60).

Лошото време е изключително условие, Днес правите гимнастическите си упражнения и бягате, по-скоро да влезете вътре, да не ви вали, какво от това, че ще капнат няколко капки дъжд върху вас? (*НАЧАЛО НА МЪДРОСТТА* - 331).

Като правите някакви упражнения, ще държите главата си отвесно. Това е най-доброто положение, посоката на главата ви трябва да се съвпада с центъра на Слънцето. (*ОБЩ ОКУЛТЕН КЛАС* - III г. - 32 беседа - 3)

Приложете дълбокото дишане и при гимнастическите упражнения. Като правите гимнастика, вие клякате на земята и се изправяте. При всяко изправяне на тялото вие поемете дълбоко въздух и го задръжте в дробовете си, докато дойде време за клякане. Щом клякате към земята, издишайте въздуха. При повторно изправяне на тялото, пак поемете въздух, Като правите упражненията с дишане, вие се концентрирате, а с това упражненията се осмислят”. Тогава и резултатът им е по-добър. (*БОЖЕСТВЕН И ЧОВЕШКИ СВЯТ* - 402).

Едни правят упражненията бързо, други ги правят от страх, от задължение. Стани сутрин рано, направи съзнателно упражнението заради Бога, заради себе си. (*ТРИТЕ ПОСОКИ* - 276).

Правете упражненията бавно, спокойно. При дишането вие правите бързи движения, Всъщност, колкото време употребявате за движението при вдишване, толкова трябва да употребявате и за движението при издишване. (*СИЛИТЕ НА ПРИРОДАТА* - 52).

Като правите движения, не се страхувайте, че ще направите повече или по-малко, отколкото трябва. (*ВЕЛИКОТО И КРАСИВОТО* - 207).

Има много неща, с които трябва да се занимаваме, да упражняваме. (*БЕСЕДИ, ОБЯСНЕНИЯ И УПЪТВАНИЯ* - 1922 г. - 319).

Трябват ви знания, упражнения за вашия ум, за вашата воля, за вашето сърце. (*БЕСЕДИ, ОБЯСНЕНИЯ И УПЪТВАНИЯ* - 1922 г. - 319).

Чрез упражнения човек изправя мисълта си. (*СЛУЖЕНЕ ПОЧИТ И ОБИЧ* - 47).

Краката ми не държат. - Ще ги упражнявам да държат. (*СЕЯТЕЛЯТ* - 204).

Като прави разумни упражнения, човек помага при самовъзпитанието си, както и при възпитанието на младото поколение. Няма ли разумност в движенията и упражненията, по-добре да не се правят. (*ЕСТЕСТВЕН РЕД НА НЕЩАТА* - 73).

Помни: Всяко твое разумно движение прави някого щастлив, Някога ти трябва да излезеш от дома си, но не ти се ходи, отлагаш за друг път, - Не, ще излезеш! От твоето разумно движение зависи щастието на някой студент. Той ще свърши добре университета. Ако се откажеш да излезеш ти пречатстваш на неговата работа... Всяко движение - разумно или неразумно, всяка мисъл - положителна или отрицателна, влиза в икономията на Природата. (*ФАКТОРИ В ПРИРОДАТА* - 94).

Като играете музикалните упражнения, избирайте си за другар този, с който си хармонирате. Ако не си хармонирате, или се смущавате, не трябва да играете заедно. (*ТРИТЕ ПОСОКИ* - 276).

Всяко разумно движение води към разумен резултат. (*ФАКТОРИ В ПРИРОДАТА* - 93).

Щом енергиите са на мястото си, човек може да постигне известна хармония в себе си. (*СЛУЖЕНЕ, ПОЧИТ И ОБИЧ* - 72).

НЯКОИ УПРАЖНЕНИЯ

Внимавайте как се правят те ритмически. Те не са обикновени упражнения, а се правят според законите на Природата, Ако ги правите така, ще имате полза. Всички упражнения вървят по известен закон, Ние ще се постареем да схванем закона, доколкото може той да става ритмически. Те са прости упражнения, но умът ви трябва да взема участие в тях. Като застанете на един крак, да няма никакво клатушкане, колебание, защото това показва едно нервно състояние. Всяко колебание е един симптом, че има известни елементи, които са извън вашето естество, с които трябва да се справите. Това не е недостатък на вашето естество, но показва, че има известни спънки, срещу които трябва да вземете мерки. *(БЕСЕИДИ, ОБЯСНЕНИЯ И УПЪТВАНИЯ - 1921 г. - 56).*

В тези упражнения започва да действа съзнателно волята, затова ги наричам волеви упражнения. Ще контролирате всяко движение. *(БЕСЕДИ, ОБЯСНЕНИЯ И УПЪТВАНИЯ - 1921 г. - 57).*

РИТМИЧНО ХОДЕНЕ:

Всяка сутрин ще правите упражнения и за ритмично ходене, по 5 минути. При всяко вдишване и издишване ще мислите едновременно за белия цвят и за чистотата. Добре е да правите упражненията си на чист въздух. С тези упражнения ще помогнете на организма си за възстановяване равновесието в нервната си система и премахване дисхармонията, която съществува във вас. *(МЛАДЕЖКИ ОКУЛТЕН КЛАС - III. - 5 беседа - 62).*

I. УПРАЖНЕНИЕ ЗА ДИШАНЕ:

Ръцете се изнасят настрана бавно, като се поема дълбоко въздух; после се издигат нагоре, а въздухът се задържа. Ръцете над главата, бавно спускане на ръцете надолу, като се издиша бавно. *(ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ - 126).*

II. УПРАЖНЕНИЕ ЗА ДИШАНЕ:

Изправени. Бавно издишане, ръцете над гърдите; после високо над главата, като се вдишва въздух. Бавно сваляне ръцете над гърдите и долу, с бавно издишване на въздуха. Прави се няколко пъти. *(ФАКТОРИ В ПРИРОДАТА - 32).*

III. УПРАЖНЕНИЕ ЗА ДИШАНЕ:

Ръцете нагоре над главата - вдишване. Задържане ръцете с допрени пръсти - задържане на дъха. Спускане ръцете отстрани - издишване. Пет пъти. *(МЛАДЕЖКИ ОКУЛТЕН КЛАС - XX г. - беседа: ЧИСТЕНЕ СЪЗНАНИЕТО - 198).*

IV. УПРАЖНЕНИЕ ЗА ДИШАНЕ:

Лявата ръка настрана. Дясната допира пръстите на лявата, постоянно се движи към рамото и после настрана. Сега пръстите на лявата ръка допират пръстите на дясната, лявата ръка се движи

към рамото настрани. Това се прави три пъти. (*МЛАДЕЖКИ ОКУЛТЕН КЛАС - XX г. - беседа: ЧИСТЕНЕ СЪЗНАНИЕТО - 198*).

САМОНАБЛЮДЕНИЕ

Ще ви дам едно упражнение за седем деня... Това упражнение ще ви отнеме само един ден, но сами ще изберете деня. Всеки от вас, по желание, ще си избере един ден от седмицата, през който ще направи упражнението. Още със ставането си от сън, вие ще се стремите да запазите будно съзнание в движенията си. Ще се наблюдавате, как сте станали, с кой крак първо сте слезли от леглото си, в какво положение са били ръцете и краката ви през целия ден, какви движения сте правили с тялото си и какъв е резултатът на тия движения. Съзнанието ви трябва да бъде будно, а движенията ви - естествени. Всичко особено, което забелязвате, ще записвате. Ако е нужно, можете да чертаете движенията си с линии. Не се сдушавайте, ако този ден мине така обикновено, както и останалите дни през седмицата. Каквито и да бъдат резултатите, важно е да имате будно съзнание, да се самонаблюдавате. (*СЛУЖЕНЕ, ПОЧИТ И ОБИЧ - 282*).

СУТРИН - ЗА СЪГЛАСИЕ С ПРИРОДАТА

Между вас и живота Природа трябва да има съгласие... Като станете сутрин и не ви върви в работата, не сте разположен духом, какво трябва да направите? - Първата работа, която ви предстои, е да възстановите съгласието между вас и живата Природа. Да бъдете свързани с живата Природа - това е идеята, която трябва да възкръсне в ума ви. (*НАРЯД И УПЪТВАНИЯ - 1925 г. - 55*).

ЗА СВЪРЗВАНЕ С ТЕЧЕНИЯТА НА ПРИРОДАТА:

Сега ще ви дам едно упражнение, но трябва да знаете, че при всяко движение вие ще се свързвате с теченията на Природата. Щом обтегнете ръката си и държите ума си концентриран, вие вече имате контакт с тези течения. И тогава, при всеки даден случай, вие можете да имате връзка или с електричеството на земята, или с електричеството на Слънцето. При всяко обтягане на ръката вие можете да имате още контакт или със земния магнетизъм или със слънчевия магнетизъм. Магнетизмът пък изобщо е свързан с праната, т. е. с жизнената енергия на Природата. Тъй, щото при обтягане на ръцете и краката и при концентриране на ума, човек използва жизнените енергии на Природата и той става здрав и силен. При халтаво държане на ръцете, природните сили не могат да се използват. (*СВЕТЛИНА НА МИСЪЛТА - 159*).

ЗА ВЪЗПРИЕМАНЕ НА ТЕЧЕНИЯТА ОТ ЕНЕРГИИ:

Лявата ръка нагоре, а дясната надолу. Ще се постараете умствено да възприемете двете течения. С дясната ръка ще възприемате теченията на Земята, а с лявата - течението на Слънцето. В това положение ще седите три минути, гледайте да усетите влиянието на теченията по ръцете с си. (*ОБЩ ОКУЛТУН КЛАС - II г. - 26 беседа - 3*).

ЗА УРАВНОВЕСЯВАНЕ НА ТЕЧЕНИЯТА ОТ ЕНЕРГИИ:

Сега да направим едно движение с двете ръце, във вид на трептения. Двете ръце представляват два проводника на енергия, която се развива в човешкото тяло. Значи, в тялото на човека има едно общо течение, което се образува от съединяването на отрицателното течение в дясната половина на тялото и положителното течение в лявата половина на тялото. Често с тия движения, с тези трептения на ръцете ние уравновесяваме тези две течения. Както и да поставите ръцете си, всякога става изтичане, но като ги съедините, енергиите на Природата се използват разумно. Най-добре е да става допирането на ръцете само с върховете на пръстите. *(АБСОЛЮТНАТА СПРАВЕДЛИВОСТ - 108).*

ПРИВЛИЧАНЕ СИЛИТЕ НА ПРИРОДАТА:

Лява и дясна ръка напред, след това дясната се движи бавно над лявата до горе, над рамото. После минава пред гърдите, близо до врата, до лявото рамо, след което се изнася и тя напред. Двете ръце остават успоредно, след което лявата ръка минава над дясната ръка - същото положение, каквото заемаше дясната ръка. Това упражнение се прави няколко пъти, ту с лявата, ту с дясната ръка. Във всяко движение на ръцете вие можете да концентрирате ума си и да привличате силите на Природата. Искате ли да увеличите силите на сърцето и на ума си кажете тъй: **Моето сърце ще се изпълни с Божествената Любов и ще бъде устойчиво във всяка Правда и Истина.** (лява ръка). **Моят ум ще се изпълни Божествената светлина, и аз ще възприемам в себе си всички Божествени мисли и ще ги насаждам в света.** (дясната ръка над лявата). Двете ръце нагоре: **Амин, тъй да бъде!** (три пъти). Сваляне ръцете долу. *(ОБЩ ОКУЛТЕН КЛАС - II г. – 32 беседа - 3).*

ЗА ВЪЗПРИЕМАНЕ НА БОЖИЯТА ЛЮБОВ:

Изправете дясната си ръка под наклон, в остър ъгъл на главата и кажете: **Оставяме старото на страна. Хващаме новото, възприемаме Божествената Любов.** Дланта на ръката нагоре. Турете я на сърцето и направете паси надолу, от лявата страна. Отворена ръка нагоре, значи, възприемаме Божествената Любов. Свиваме ръката си и казваме: **Влагам тази Любов в сърцето си.** (Поставяме ръката на сърцето си).

ЗА ВЪЗПРИЕМАНЕ НА СЛЪНЧЕВИТЕ ЕНЕРГИИ:

Ръцете дигнати нагоре, добре обтегнати и с допрени краища на пръстите. Концентрирайте ума си и мислено насочете слънчевите енергии да минат през ръцете ви, да потекат през целия ви организъм. В това положение на ръцете си, изговорете формулата: **Аз съм в хармония с живата Природа, нека Божественото благословение протече през мен.** Ръцете спуснати надолу. *(СВЕТЛИНА НА МИСЪЛТА - 160).*

СУТРИН, ПРЕДИ МОЛИТВА, ЗА РАЗПОЛОЖЕНИЕ НА ЧУВСТВАТА:

У вас липсва разположение на чувствата. За да придобиете това разположение, трябва да посветите цяла една година.

I. УПРАЖНЕНИЕ ЗА РАЗПОЛОЖЕНИЕ НА ЧУВСТВАТА:

Сутрин като станете ще седнете на земята на левия си крак, а десния с коляното нагоре. Пакетът на дясната ръка се опира на дясното коляно, а показалецът и средният пръст допират челото отстрана. Лявата ръка свободно надолу. Това е едно отлично положение за съзерцание. Отправете ума си нагоре към вечното, към Бога и същевременно мислете за онзи мир, гдето царува хармония. Там е действителният живот. Това упражнение може да се прави на обяд и вечер, ако искате, но един път сутрин непременно. Сутрин ще го правите преди молитва. То ще внесе разположение на чувствата и през целия ден ще имате прекрасно настроение. Може да го правите 4 седмици наред по 5 минути. *(ОБЩ ОКУЛТЕН КЛАС – II з. -33 беседа - 14).*

II. УПРАЖНЕНИЕ ЗА РАЗПОЛОЖЕНИЕ НА ЧУВСТВАТА:

Двете ръце напред успоредно. После се дигат нагоре свалят надолу, нагоре, надолу, тъй няколко пъти ритмични движения. Пак нагоре, но само китките се движат нагоре надолу. След това двете ръце се движат нагоре, надолу (много пъти) и спират в хоризонтално положение. Ръцете настрана, напред - китките една върху друга и пак настрана. Повторете първото упражнение няколко пъти. Ръцете над главата раздалечени и после спущане надолу, от страна покрай тялото (няколко пъти). Ръцете напред няколко пъти. *(ОБЩ ОКУЛТЕН КЛАС -II з. - 32 беседа - 24).*

ЗА ТОНИРАНЕ:

Следните две упражнения са прости, но са много ефикасни. Те са за тониране... Като правите упражненията, ще си представяте, че сте на работа, ще знаете, че вършите една много важна работа - приемате енергия от Природата. Ръцете са силови линии, по които протича живата енергия... Щом вярваш ти свързваш ръката си с живата Природа, и по всеки пръст протича тази жива живата енергия... Ще туриш волята си в действие, веднага тия токове ще, потекат, ще протече тази енергия. *(НАРЯД И УПЪТВАНИЯ – 1925 г. - 55).*

I. УПРАЖНЕНИЕ ЗА ТОНИРАНЕ:

Изнесете ръцете настрани и десния крак надясно. Съберете ръцете си и поставете десния крак при левия. Като правите това упражнение, изговорете следната формула: **Аз мога и с ума си да върша моите работи в съгласие с живата Природа.** После, изнесете ръцете настрани и левия крак на ляво. Приберете ръцете си и поставете левия крак при десния. Като правите това упражнение изговорете следната формула: **Аз мога със сърцето си да върша моите работи в съгласие с живата Природа.** Значи, аз мога и със сърцето си и с ума си да върша разумна работа. Ще направите тези упражнения три пъти с левия крак и три пъти с десния. Ако имаш някаква дисхармония в себе си, ще направиш упражнението ту с левия, ту с десния си крак и при движението ще произнасяш формулата: **Светлина в ума** (с десния крак); **топлина в сърцето** (с левия крак). Когато произнасяте думата „светлина”, подразбирайте „хармония”, за да можете да се тонирате. *(НАРЯД И УПЪТВАНИЯ – 1925 г. - 55).*

II. УПРАЖНЕНИЕ ЗА ТОНИРАНЕ:

Поставете ръцете си напред, с дланите нагоре. Започнете да концентрирате ума си и свивайте пръстите на ръцете си, като свивате и ръцете си до раменете като че дигате някаква тежест. После бавно протягане ръцете напред и отваряне на пръстите. Когато свивате ръцете си, ще вдишвате дълбоко въздух; като протягате ръцете си напред, ще издишвате. (*НАРЯД И УПЪТВАНИЯ – 1925 г. - 56*).

ПРИ МОЛИТВА:

Лявата ръка напред, с дланта нагоре. Бавно издигане на дясната ръка и поставяне над лявата, със свити пръсти като че изсипва нещо. Издигане на дясната ръка, отваряне на пръстите и поставяне на място. Двете ръце издигнати напред, една до друга, с длани обърнати към лицето. Бавно отделяне една от друга и изнасяне настрана. Направете това упражнение няколко пъти. След това свалете ръцете... Искате ли да получите нещо от извора, вие трябва да се наведете, да проточите цялата си ръка напред, да обърнете дланта си нагоре, да я свиете като чашка и така да гребнете от него. Също така трябва да постъпва човек и когато се моли, когато иска нещо от Бога... Молиш ли се, ти трябва да бъдеш активен, да направиш такова движение и с ръцете си, и със сърцето си, и с мисълта си, да почувства Бог, че искаш нещо, че си готов да приемеш и да приложиш. Без да заповядвате, ще искате настоятелно, с готовност да приемете нещо. Ще каже някой, че не знаел, как да иска. Това значи, че не е знаел как да постави ръцете си. Ако беше знаел, как да постави ръката си, щеше да получи нещо. (*ЕСТЕСТВЕН РЕД НА НЕЩАТА - 71*).

ЗА ПРОЯВА НА ВОЛЯТА:

Когато правите тия упражнения, да имате в ума си мисълта, че проявявате волята си... Ще се обърнете с лице към юг. Всяко ново движение трае шест броя. Брои се бавно и ритмично. При всяко коленичене коляното едва допира земята. (*БЕСЕДИ, ОБЯСНЕНИЯ И УПЪТВАНИЯ - 1921 г. - 7*).

I. УПРАЖНЕНИЕ ЗА ПРОЯВА НА ВОЛЯТА:

Ръцете се издигат на страни до хоризонтално положение. Така се държат ръцете до края на упражнението. Десният крак се изнася напред. Коленичи се на дясното коляно. Изправя се тялото. Изнася се левия крак напред. Коленичи се на дясното коляно. Изправя се тялото. Връщане: Десният крак се поставя назад, коленичи се на дясното коляно. Тялото се изправя. Левият крак назад. Коленичи се на лявото коляно, тялото се изправя. Десният крак назад. Коленичи се на дясното коляно. Тялото се изправя. Десният крак се поставя на мястото при левия. Ръцете се свалят. (*БЕСЕДИ, ОБЯСНЕНИЯ И УПЪТВАНИЯ - 1921 г. - 8*).

II. УПРАЖНЕНИЕ ЗА ПРОЯВА НА ВОЛЯТА:

Ръцете се изтеглят назад, успоредно с длани навън. Десният крак се поставя напред. Коленичи се на лявото коляно като едновременно с това ръцете се спускат надолу, с дланите обърнати напред, и пръстите малко привити, като за гребане. Тялото се изправя и едновременно

ръцете обикалят успоредно пред тялото, с длани обърнати навътре. Ръцете застават в отвесно положение, с длани обърнати напред, а пръстите прибрани и изправени. Левият крак се поставя напред. Коленичи се на дясното коляно като едновременно ръцете се извиват назад и надолу. Упражнението продължава по същия начин, като още веднъж се изнася десният крак. Връщане: Ръцете са горе. Поставя се десният крак назад. Коленичи се на дясното коляно, заедно с това, ръцете са извити назад и се свалят надолу. Тялото се изправя и ръцете се издигат пред тялото, успоредно нагоре, с длани обърнати навън. Същото става и с левия крак назад. Прибира се десният крак при левия. Ръцете са горе отвесно. Прибират се ръцете на място от страни. *(БЕСЕДИ, ОБЯСНЕНИЯ И УПЪТВАНИЯ - 1921 г. -8).*

III. УПРАЖНЕНИЕ ЗА ПРОЯВА НА ВОЛЯТА:

Ръцете се поставят на кръста, изнася се десният крак по крива линия върху лявото коляно. Изнася се същият крак, по права линия, напред. Коленичи се на лявото коляно. Тялото се изправя. Същото се прави с левия крак напред и още веднъж десният напред. Връщане: Десният крак по крива линия назад, зад лявото коляно. Изнася се същия крак, по права линия, назад. Коленичи се на дясното коляно. Тялото се изправя. Същото става и с левия и още веднъж с десния крак назад. Прибира се десният крак при левия. Свалят се ръцете. *(БЕСЕДИ, ОБЯСНЕНИЯ И УПЪТВАНИЯ - 1921 г - 9).*

IV. УПРАЖНЕНИЕ ЗА ПРОЯВА НА ВОЛЯТА:

Ръцете се издигат нагоре от страни и горе, във вид на конус се съединяват, пръстите и палците са допрени... Десният крак се изнася напред. Коленичи се на лявото коляно, като същевременно се свалят ръцете от страни и пръстите се допират под дясното коляно. Тялото се изправя и едновременно ръцете се издигат в първото положение. Същото се повтаря с левия и пак с десния крак напред. Връщане: Десният крак се поставя назад. Коленичи се на дясното коляно и едновременно се свалят ръцете от страни и пръстите се допират под лявото коляно. Тялото се изправя и едновременно ръцете се издигат до първото положение. После същото с левия крак и още веднъж с десния крак назад. Десният крак се прибира при левия. Ръцете се свалят от страни. *(БЕСЕДИ, ОБЯСНЕНИЯ И УПЪТВАНИЯ - 1921 г. -10).*

Ако правите тези упражнения, ще възстановите хармонията. Те са основани на един велик закон в Природата. *(БЕСЕДИ, ОБЯСНЕНИЯ И УПЪТВАНИЯ - 1921 г. - 88).*

Какво означава първото движение напред? Двете, това са волята, проявление на Любовта. Вземаш първата стъпка - да правиш добро. Броиш до шест, значи решил си вече да правиш добро в света. После започва приклякване - слизване вътре в живота, да извършиш това, което си решил. Направил си някаква крива постъпка, отстъпи назад (което става в упражненията), поправи погрешката си. Намислил си да правиш зло, отстъпи сега по същия закон. По който начин правиш доброто, по същия начин ще изгладиш и злото в себе си. Тези движения напред и назад вървят по права линия. *(БЕСЕДИ, ОБЯСНЕНИЯ И УПЪТВАНИЯ - 1921 г. - 59).*

ЗА ОГРАЖДАНЕ ОТ ЗЛОБА:

Някой път, когато се намирате в присъствие на хора, от които излиза злоба, то тези стрели на злоба предизвикват в нас известно неразположение... Първото правило, когато се приближавате

към някого е: не бързайте да отидете изведнъж към него, а се спрете и тогава дигнете ръцете си кажете: **В името на Божията Любов и в името на Божията Мъдрост, в която живеем и се движим, и в името на неговото слово, всяко зло и лукаво помишление да се разпръсне.** Духане... Запитват: Пред него ли да извършим това? - Не, отдалече, отдалече още, като забележите неприятеля ... Това упражнение можете и мислено да го направите, но когато и ръцете действат, по-силно е, едновременно действат нашият ум и нашето сърце. *(БЕСЕДИ, ОБЯСНЕНИЯ И УПЪТВАНИЯ – 1921 г. - 121).*

ЗА УРЕГУЛИРАНЕ СИЛИТЕ НА ОРГАНИЗМА:

Добре е, когато правите движения за урегулиране силите на вашия организъм, да ги придружавате с гласните букви „а” и „о”. Те са два естествени, мощни звука, които се срещат в езиците на всички народи. *(КОЗАТИВНИ СИЛИ - 227).*

ПРЕДИ ЛЯГАНЕ:

Ще ви дам следното упражнение с произнасяне на гласните букви „а” и „о”. Поставете дланта на лявата си ръка над дясната и така я прокарайте до рамото. След това поставете дясната ръка над лявата, и пак я прокарайте до рамото. Правете това упражнение в продължение на 10 дена, всяка вечер, преди да се легнете: шест пъти с лявата ръка и шест пъти с дясната ръка. Започвайте с лявата ръка. Дланта на лявата ръка е отрицателната страна на човека, чрез която се предават мерки, магнетични вибрации... това движение на лявата ръка над дясната, и обратно, е необходимо, за да се произведе разумно движение. *(КОЗАТИВНИ СИЛИ – 227, 228).*

УПРАЖНЕНИЯ ПРИ РАЗЛИЧНИ СЪСТОЯНИЯ

Природата заставя всеки човек да се движи. Всеки ден човек трябва да направи известно число движения. Ако не ги направи доброволно, той може да се подпуши, ще дойде някоя болест. *(ОБЩО КУЛТЕН КЛАС – IV г.- 30 беседа - 110).*

Докато свързвате движението с живота, вие можете да се лекувате, можете да бъдете здрави. *(БЪДЕЩЕТО ВЕРУЮ НА ЧОВЕЧЕСТВОТО - 87).*

Чрез разумни и съзнателни движения вие може да по-добрите разположението си. *(ПОСОКА НА РАСТЕНЕ - 94).*

Разумните движения спомагат за избягване на много болезнени състояния у човека. Те регулират нервната система, която е носителка на жизнените енергии. Те възприемат живите сили от Природата. Когато нервната система е в изправно състояние, всички функции на организма се извършват правилно. Когато нервната система на някой човек не е в изправно състояние, тогава никой лекар не е в състояние да му помогне. *(КОЗАТИВНИ СИЛИ - 227).*

Използвайте упражненията като метод за трансформиране на лошите състояния. *(ЕСТЕСТВЕН РЕД НА НЕЩАТА - 73).*

ПРИ ВЪЛНЕНИЕ:

Да кажем, че някой път сте развълнувани... Станете прави... Ще държите в ума си думата „**ЛЮБОВ**”... После ще държите в ума си думите „**радост и веселие**” Направете следното движение с ръцете си: Турете ръцете си пред гърдите, а после настрани като правите с китките леки трептения. След това поставете ръцете си пред устата. Като направите това упражнение $3 \div 4$ пъти и мислите върху трите думи, неразположението ви ще мине. Това е едно психологически лекуване, едно психологическо проветряване на човека. (*МЛАДЕЖКИ ОКУЛТЕН КЛАС - III з. – 22 беседа- 11*).

ПРИ МЪЧНОТИИ (както при вълнение)

Ще изговаряте думите: „**Любов, радост и веселие**”. Ще имате тия думи като ключове. Аз искам, всеки от вас да прави туй упражнение 10 дни наред. Когато имате известна мъчнотия, помнете моите думи.! Ще произнесете трите думи с движение на ръцете. Дойде ви една мъчнотия, направете това упражнение $2 \div 3$ пъти и си отбележете, след колко време ще дойде резултатът. Гледайте на часовника. (*МЛАДЕЖКИ ОКУЛТЕН КЛАС - III з. – 22 беседа- 12*).

ПРИ ДИСХАРМОНИЧНО СЪСТОЯНИЕ:

Когато сте неразположен, когато сте в дисхармонично състояние, преди да започнете работата си, направете едно-две упражнения. Като направите упражненията, състоянието ви ще се измени. (*ЕСТЕСТВЕН РЕД НА НЕЩАТА - 73*).

ВЪЗБУДЕНИ СТЕ

И ако искате да се укротите, вземете следното положение: лявата ръка на кръста, а дясната - изправена нагоре, под остър ъгъл, пръстите свити и палецът отгоре над тях. Няма да стискате ръката си... Просто ще държиш ръката си леко и ще съсредоточиш мисълта си. Тази хармонична мисъл ще произведе в тебе много по-голямо действие. След това, бавно сваляне ръката надолу. (*БЕСЕДИ, ОБЯСНЕНИЯ И УПЪТВАНИЯ - 1921 г. - 19*).

АКО СТЕ ВЪЗБУДЕНИ, РАЗГНЕВЕНИ:

Дигнете ръцете си нагоре и направете следното: Бавно издигане двете ръце над главата и леко докосване с тях по цялото тяло отпред, надолу, покрай главата си и после изтърсване (магнетично обливане). Това упражнение да се прави не повече от три пъти на ден. Ще отправите вашата мисъл нагоре към Бога, ще отправите любовта си към Него и считайте, че тия ръце са Божии, изявяват волята си и Бог се изявява във вас. Божията воля действа. И като прекарате един път така ръцете си, Господ е, който прави това, и ще видите, че туй добре ще ви подежда. (*БЕСЕДИ, ОБЯСНЕНИЯ И УПЪТВАНИЯ - 1921 г. - 20*).

РАЗДРАЗНЕНИ СТЕ:

Когато времето започва да се разваля, т. е., когато човек се мъчи, на езика му се натрупва повече електричество, от което той започва да се дразни и търси начин да се освободи. Ако някой го предизвика, той веднага се нахвърля с езика си върху него и по този начин се освобождава от набралото си излишно електричество. Щом забележите в себе си готовност да хапете с езика си, направете (едно специално)... упражнение... Чрез това упражнение, чрез клякане и ставане, чрез докосване на ръцете до земята, вие ще прекарате електричеството в земята и ще се освободите от него... То внася успокоение в нервната система. Щом се раздразните, веднага направете упражнението. Дясната ръка нагоре, силно изопната, а лявата надолу. Бавно клякане, с допиране на лявото коляно до земята. С голямо съсредоточаване на мисълта, изговорете думите, отправени към себе си: **Готов ли си още да говориш?** После, лявата ръка нагоре, а дясната - надолу. Бавно клякане, с допиране на дясното коляно до земята и изговаряне на същите думи. Като клекнете и станете няколко пъти, мъката и дразненето ви ще изчезнат... Тъй щото, когато набере много електричество на езика, на носа или на ръцете ви, правете упражнението по три пъти наред. по този начин, именно, ще се освободите от излишната енергия в организма си. (ЖИВА РЕЧ – 67, 68).

ПРИ НЕРАЗПОЛОЖЕНИЕ:

Правете това упражнение, когато сте неразположени, да видите какви сили се крият във вас... Десният крак напред; спокойно навеждане на тялото към земята, като си представяме мислено, че издигаме един килограм тежест. Правете това упражнение, като постепенно увеличавате тежестта, докато достигнете до 50 кг. Като правите упражнението редовно, вие ще забележите, че мускулната ви сила се е увеличила. Щом можете мислено да дигнете 50 кг тежест, вие можете и в действителност да я дигнете. (*ПОСОКА НА РАСТАНЕ* - 156).

АКО СИ НЕРАЗПОЛОЖЕН

След речта, която си държал, пипни всичките си пръсти на лявата си ръка един по един с пръстите си на дясната ръка. Пипайте всеки пръст от основата му до върха. Съберете пръстите си на лявата ръка в едно, също и пръстите си на дясната си ръка. Изнесете ръцете напред успоредно и ги допрете с дланите си. Направете това упражнение три пъти. Когато сте неразположен правете това упражнение да видите какъв резултат ще имате. (*ФАКТОРИ В ПРИРОДАТА* - 93).

КОГАТО НЯКОЙ Е НЕРАЗПОЛОЖЕН ДУХОМ

Нека направи това упражнение... Неразположен сте подвижете си ръцете, с това упражнение ще се привлече магнетическа сила и тя ще ви помогне да трансформирате състоянието... Упражнение: Дясната ръка настрана. Движение на китката нагоре и надолу, отначало по-бавно, с постепенно усилване и пак отслабване. Дясната ръка се прибира свободно. Същото се прави и с лявата ръка. После и с двете ръце едновременно. Почивка. Двете ръце успоредно напред. Постепенно разтваряне ръцете настрана, с движение на китките - трептене. Това упражнение се прави няколко пъти. Ръцете успоредно напред. Бавно издигане на ръцете от страни на главата и до над главата и бавно снемане пак напред (седем пъти). Един път обратно движение: ръцете успоредно напред, издигат се над главата и се спускат край стените на главата напред... Пак

първото движение четири пъти. Ръцете спират успоредно напред, движение на китките с трептене, при постепенно усилване и отслабване. Ръцете настрани и прибрани. *(ОБЩ ОКУЛТЕН КЛАС - III г. - 6 беседа – 3, 4).*

АКО НЕРАЗПОЛОЖЕНИЕТО ТИ СЕ ДЪЛЖИ НА ГЛАВОБОЛИЕ

Прекарай всичките си пръсти над челото си, като започнеш от палеца и свършиш с малкия си пръст. Обаче, трябва да знаеш как да прекараш пръстите над болното място. Силна, изпълнителна воля се иска за това. *(ФАКТОРИ В ПРИРОДАТА - 91).*

ПРИ ЗАТРУДНЕНИЕ:

Когато сте затруднени и не можете да разрешите известен въпрос, изнесете десния крак и дясната ръка напред. Пръстите на ръката да бъдат свити, само показалецът да бъде изправен нагоре и постепенно да го свивате... Който може правилно да свива и изправя показалеца си, всичко може да постигне. Ще свивате и изправяте пръста си 10 ÷ 30 пъти и в това време ще забравите всичко наоколо себе си. Ще се стремите да проникнете в смисъла на свиването и изправянето на показалеца. Няма движение в Природата, което да е лишено от смисъл. *(ОТВОРЕНИ ФОРМИ - 27).*

ПРИ ИЗКУШЕНИЕ:

Когато иска да хване една от овцете си, овчарят си служи с кука, тя крие някакъв смисъл в себе си. На същото основание, когато се намирате пред изкушение, извадете показалеца си навън и започнете да го свивате и изправяте. Така вие хващате изкушението и го обезсилвате. Устойчивостта на човека зависи от правилното свиване и изправяне на показалеца. *(ОТВОРЕНИ ФОРМИ - 28).*

ПРИ ЛОШИ МИСЛИ:

Като знаете значението на показалеца, научете се да го свивате и изправяте при всяка лоша мисъл, която дойде в ума ви, или при всяко изкушение. Като правите упражнението, изучавайте лошата мисъл, наблюдавайте я и ще видите, че тя прилича на животно, което има желание да ви нападне. Обаче, ако съзнанието ви е будно, тя ще мине и замине край вас, без да ви причини някаква пакост. *(ОТВОРЕНИ ФОРМИ - 28).*

ПРИ ЗАБРАВЯНЕ:

Това упражнение се прави през седмицата, при когато се забъркат нещо мислите или чувстват ви. Когато се забъркат мислите ви, ще правите упражнението само дясната ръка, а когато се забъркат чувствата ви ще правите упражнението само с лявата ръка... Лявата ръка се поставя свободно на коляното. Дясната ръка се изнася настрана, хоризонтално, след това напред, нагоря, назад в кръг, надолу. Туй въртене на ръката се повтаря няколко пъти... Същото нещо се прави и с лявата ръка, а после и с двете ръце заедно. Ръцете спират хоризонтално и се с пущат надолу. *(МЛАДЕЖКИ ОКУЛТЕН КЛАС - III г. - 1 беседа - 24).*

ПРИ ОТЧАЯНИЕ:

Щом си отчаян, вдигни ръцете си нагоре, изправи се, и след 10 ÷ 15 минути отчаянието ти ще мине. Щом си отчаян кажи: **Господи, извади ме от това състояние на безимен и ме въведи в закона на свободата, за да мисля правилно.** (*ДА ВЪЗЛЮБИШ ГОСПОДА* - 188).

ПРИ ЛОШО СЪСТОЯНИЕ:

Когато човек изпадне в тежко, лошо състояние, при което мисълта му се помрачава, чувствата му огрубяват, нека направи следното упражнение: Поставяне дланите на ръцете една срещу друга, при което се допират върховете на пръстите. Лявата ръка се тегли по дланта на дясната, до края на китката, след което се изправя до положение на прав ъгъл спрямо дясната ръка, без да се прекъсва движението. Дясната ръка се поставя върху лявата (при това положение и двете ръце са хоризонтално). Сега, дясната ръка се тегли, хлъзга над лявата, до края на средния пръст. Най-после и двете ръце се поставят с дланите една срещу друга, както при започване на упражнението. Същото упражнение се прави и с дясната ръка ... Хлъзгането, изправянето на ръката и поставянето и върху другата трябва да става без прекъсвания. Всяко прекъсване в движенията води след себе си нарушения, изключения в хармонията на Природата ... като правите упражнението ту с дясната, ту с лявата ръка, вие се поляризирате... направите ли това упражнение няколко пъти, всички ложи състояния от вас ще изчезнат. (*ОТИВАНЕ И ВРЪЩАНЕ* - 118).

ПСИХИЧНО УПРАЖНЕНИЕ № 1:

Ще ви дам едно психическо упражнение. Когато вършите това действие, ще произнасяте следното изречение: **Да подчини Бог всяко наше действие в нас на Духа на Истината.** Като правите упражнението ще произнасяте тази формула и ще имате предвид низшето в света, което развърта хората, ще го снемете надолу. Като дигнете ръцете си нагоре, ще концентрирате мисълта си, да започне да действа Духът на Истината върху вас. Това упражнение ще го направите три пъти. (*БЕСЕДИ, ОБЯСНЕНИЯ И УПЪТВАНИЯ* - 261).

ПСИХИЧНО УПРАЖНЕНИЕ № 2:

Изречението, което трябва да произнасяте при второто психическо упражнение е: **Да се възцари Любовта, Мъдростта и Истината във всичката си пълнота в нашите души.** Ръцете се турят хоризонтално пред гърдите, с длани обърнати напред и средните пръсти допрени, след това ръцете се разтварят и движат в хоризонтална посока и се допират над главата и се свалят надолу, пред гърдите. Това упражнение ще го направите три пъти и при последното изпълнение на упражнението, ще кажете: **Така ние отваряме сърцата си на Господа, които е сега между нас Да се прослави Неговото Име. Амин.** (*БЕДЕДИ, ОБЯСНЕНИЯ И УПЪТВАНИЯ* - 1921 г. - 261).

ПСИХИЧНО УПРАЖНЕНИЕ № 4:

Ръцете се поставят една срещу друга с допрени пръсти дланите обърнати навън, пред лицето. Тъй, бавно се разтварят настрани, до хоризонтално положение. Издигат се нагоре над главата, пръстите се допират, дланите се приближават една към друга и в това положение ръцете се спускат

надолу пред лицето до под брадата. Дланите се отдалечават една от друга, но пръстите са допрени, с длани обърнати навън. В това положение ръцете се издигат бавно нагоре, до пред лицето. След туй, ръцете пак се раздалечават на страни до хоризонтално положение и т. н. Туй се прави три пъти, а при снемането на ръцете за третия път се задържа туй положение: дланите една срещу друга, с допрени пръсти, слизат до долу, отдето всяка ръка се приближава до мястото си. *(БЕСЕДИ, ОБЯСНЕНИЯ И УПЪТВАНИЯ - 283).*

УПРАЖНЕНИЕ:

Поставете лявата ръка на лявото рамо (върхът на пръстите се допират до рамото). Дясната ръка се поставя над главата, без докосване. Движение на дясната ръка настрана, хоризонтално, връщане над главата... Това се повтаря три пъти. След това дясната ръка се поставя на дясното рамо, а лявата - над главата. С лявата ръка се прави същото движение, както с дясната. Двете ръце се изнасят първо настрана, после - пред гърдите, с допрени върхове на пръстите едни срещу други. В това положение концентрирайте мисълта си, след което поставете ръцете си пред гърдите. Движението на ръцете настрана и пред гърдите - три пъти. Леко духане - три пъти. *(ПОСОКА НА РАСТЕНЕ - 16).*

УПРАЖНЕНИЕ ЗА УСИЛВАНЕ НА ПАМЕТА:

Онези, на които паметта е слаба, ще правят упражнението в продължение на един месец. Ще турите ръцете си на кръста. След това ще вдигнете десния си крак и ще го допрете, колкото може по-нагоре на бедрото на същия крак. През това време ще стоите само на левия крак. После ще свалите крака си и ще направите същото упражнение с левия крак. Така ще правите ту с десния, ту с левия крак и продължение на десет минути, това упражнение развива стабилност, устойчивост на организма, а също така указва влияние и на паметта. Ако искате да имате резултати, правете упражнението редовно. *(ВЕЛИКОТО И КРАСИВОТО - 206).*

ЗА ДА ПОМНИШ:

Хвани горната фаланга на палеца на лявата си ръка и кажи: помни, че утре сутринта трябва да стана рано, да отида там, дето съм обещал. Ще ме събудиш рано, да не закъснея. После хвани горната фаланга на десния палец и кажи, същото. Най-после кажи и на себе си, че си обещал да отидеш някъде. *(ФАКТОРИ В ПРИРОДАТА - 91).*

ПРИ БЪРЗАНЕ:

Често вие бързате, защото имате излишък от енергия. Направете някакво ритмично движение, което да трансформира тази енергия. *(НАРЯД И УПЪТВАНИЯ – 1925 г. - 54).*

УПРАЖНЕНИЕ ЗА НОСЕНЕ НА ВОДА:

Казвате: Какво ще придобия с това упражнение? - Първо ти каляваш волята си, която указва влияние върху ума, а умът върху чувствата. Чрез носене на вода, неусетно в организма се внася малко влага, малко магнетизъм, който неутрализира разрушителното влияние на електричеството,

особено в слабите, в сухите натури, носенето на вода, внася мекота в човешкия характер, посредством която той привлича праната на живота, носенето на вода е подготовка към устойчив живот. Тъй, щото, ходете по десет пъти на ден за вода, но не бързайте. (*ЧЕТИРИТЕ КРЪГА* - 188).

Помнете, че всяка една поза има свой вътрешен смисъл вътре в Природата. Всяка една поза на мускулите, на веждите, всяка поза, изобщо, в даден момент, става по един азбучен, геометричен ред. Следователно, когато дойдем до положение да владеем себе си, ние веднага ще преустроим геометрически мускулите си. То е задача. (*ОБЩ ОКУЛТЕН КЛАС - II г. - 33 беседа* - 15).

ХОДЕНЕ

Защо ходите прави? Има същества, които пълзят, други пъплят, а човек ходи изправен... Който не живее добре, не може да ходи прав. Щом не живее добре, той или ще пъпли, или ще лази... Когато се говори за пъплене, лазене и ходене, подразбираме степени на съзнанието или прояви на ума. Човешкото съзнание и човешкият ум нямат условие за развитие нито в пъпленето, нито в лазенето. Щом се изправи и започне да ходи, човек вече има условие за развитие. (*ВЕЛИКАТА РАЗУМНОСТ* - 109).

Първоначално центърът на тежестта на мозъка е бил отзад някъде, но при постепенното развитие на човека, центърът на тежестта е минал в предната част на мозъка. Затова, именно, челото на човека е право, а на животните - наклонено, полегато. Тази е причината, задето животните ходят на четири крака, а не на два, като човека. (*ДОПИРНИ ТОЧКИ В ПРИРОДАТА* - 123).

Някой пита: Защо ми са краката? - За да можеш да ходиш да се движиш. Движението е най-голямото добро на Земята... Докато човек ходи, докато се движи, той е здрав и добър. (*ЦЕННОТО ИЗ КНИГАТА НА ВЕЛИКИЯ ЖИВОТ* - 76).

Под ръце и крака разбираме органи за движение и работа. С краката човек ходи, изминава пътя, който му е определен. Под ръце и крака, ученият разбира волята, разумното начало в човека. Глупавият се движи безцелно и върши глупости; разумният обаче, се движи съзнателно и работи, върши добри дела. (*РАБОТА НА ПРОРДАТА* - 71).

Първото нещо, което се изисква от човека, е да държи в изправност краката си. Човек не може да бъде добродетелен, ако краката му не са в изправност. (*ЧЕТИРИТЕ КРЪГА* - 185).

Защо ходи човек? Човек ходи, за да разреши социалните въпроси на своя живот. Докато е в покой, човек мисли и разсъждава, щом тръгне, той разрешава нещо. (*ЧЕТИРИТЕ КРЪГА* - 184).

Изобщо, страшно е положението на човек, който не може да ходи, да се движи. Понеже краката са символ на човешките добродетели, страшно е положение на човек, който не е работил върху добродетелите си. Който е развил добродетелите си, върви тихо, плавно като че ли не стъпва по земята. Колкото по-груб е човек, толкова по-тежко, по-шумно ходи. (*ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ* - 167).

Болният прикован на леглото си, се радва като ходиш и очаква с нетърпение момента и той да подвижи краката си, да направи стъпка напред. Аз мога да излекувам болния с ходене. Достатъчно е да направя няколко стъпки пред него, за да пожелае и той да ме последва и да стане

от леглото си. И ти можеш да лекуваш така, но трябва да знаеш, как да ходиш. Ходенето се подчинява на специални закони. Болен си, ще гледаш, как ходят разумните хора и ще подражаваш на тях. (*ТРИТЕ ПОСОКИ* - 15).

По закона за координацията на човека е определено да изминава дневно $2 \div 3 \div 5 \div 10$ километра път. Ако той се уплаши и не изпълни това, което Природата му е определила, няма да се мине дълго време, и тя ще му наложи глоба за неизпълнение на нейните закони. (*ВЕХТОТО ПРЕМИНА* – 116).

КАК ДА ХОДИМ

Най-първо е необходимо да възпитаваме тялото си, да имаме пластични движения, т. е. като ходим, при всяко едно движение краката ни да стъпват тъй, че да има едно устойчиво движение, да няма клатушкане, несигурност. Като стъпваш, да имаш всичката увереност в краката си. (*ОБЩ ОКУЛТЕН КЛАС - II г. -32 беседа - 4*).

Ако ходиш и се клатиш като гемия на една и на друга страна, в тебе има нещо неуравновесено. Защо пияният залита, като върви по улицата? Защото виното го води, а не той сам. Виното му диктува, накъде да върви. Докато се водиш по чужд ум и се блъскаш на една и друга страна, вината е във виното. Ти не си господар на себе си, други те управляват. (*ТРИТЕ ПОСОКИ* - 37).

Ученикът трябва да владее движенията си, да върви правилно. Който върви и се клати надясно-наляво, той няма хармония между ума и сърцето, между мислите и чувствата, вследствие на което заболява от неврастения. (*ЧЕТИРИТЕ КРЪГА* - 189).

Когато вървиш, движенията ти трябва да бъдат в хармония с твоята обща мисъл, с твоето общо чувство. Под „общо“ аз разбирам човешкото в тебе. И волята ти трябва да бъде в хармония с движенията ти. (*МЛАДЕЖКИ ОКУЛТЕН КЛАС - 9 БЕСЕДА* - 175).

При свиването си краката образуват известни ъгли. Тези ъгли, тези пречупвания са необходими, за да могат силите в организма да се разпределят правилно. Тежестта на самия организъм се разпределя правилно, именно, чрез тези свивания и разпускания на краката. Ако тежестта на тялото би паднала перпендикулярно върху краката, без да става свиване, те непременно щяха да се счупят. При това положение човек прави много скокове, много скачания. Обаче, който скача от високо място, той трябва да бъде голям гимнастик, да скача по правила. (*ДОПИРНИ ТОЧКИ В ПРИРОДАТА* - 258).

Някой се движи и, като дойде до едно място, туря десния си крак върху левия и прави една голяма стъпка. Какъв ъгъл се образува сега? Красив е този ъгъл, но при малко разтваряне на краката. Щом се разтворят повече, ъгълът става по-голям, и човек заема войнствено положение. Когато краката са по-малко разтворени, човек е силен; когато краката са повече разтворени, той е слаб. Колкото ъгълът е по-отворен, толкова съпротивлението е по-голямо; колкото ъгълът е по-малко отворен, толкова съпротивлението е по-малко... От две положения ще избереш с по-малкото съпротивление. Когато човек прави големи крачки, той иска да завладее света. Той има големи идеи. Които стои, мисли и прави ситни крачки, той няма намерение да завладява. Ако характерът на човека е установен, крачките му са определени. Излизаш от дома си, отиваш при училищния инспектор, с желание, да те назначи за учител. Ако още при излизането, стъпките са на разстояние една от друга на ъгъл 30° , непременно ще бъдеш назначен. Като те види инспекторът ще изпита на слънчевия възел особено приятно, топло чувство към теб и ще те назначи. Ако пък още с

излизането от дома си тръгнеш с големи крачки, като влезеш при инспектора, ти ще възбудиш неговия неорганизиран мозък, и той ще се противопостави на желанието ти да бъдеш назначен. *(СЪРАЗМЕРНОСТ В ПРИРОДАТА - 218)*.

Всяко живо същество има определен начин на ходене, на движение. *(ПРАВО СИ ОТСЪДИЛ - 80)*.

Някои хора са бързи, вървят по пътя бързо, лесно се движат. Други някой са бавни, едва се движат, клатят се като гемии... Защо някой човек върви бързо, а друг полека? Още от старо време, щом някой стане чорбаджия в селото, той вече не върви бързо, започва да се движи бавно. Защо? Работите му са уредени вече. Онзи човек пък, на когото работите не са уредени, той върви бързо, стреми се. *(ОБЩ ОКУЛТЕН КЛАС – IV г. – 3 беседа - 3)*.

Тия хора, на които мислите са много дребни, те вървят тъй тип-тип, бързи са те, бързи крачки правят, но ситнички, много ситнички. А онези хора, които са аристократи или хора с идея, вървят полека. *(ОБЩ ОКУЛТЕН КЛАС - II г. – 32 беседа - 5)*.

Като изучавате хода на хората, ще забележите, че някои правят дребни и бързи крачки. Това показва, че имат дребнави идеи. Те се занимават с дребнавостите на живота. Други хора правят големи крачки. За тях казваме, че се занимават с велики идеи. Наистина, великите идеи се придружават с широки и мощни движения. *(ПОСОКА НА РАСТЕНЕ - 93)*.

Бързото ходене и плавното ходене са две крайности. *(ОБЩ ОКУЛТЕН КЛАС - II г. - 32 беседа - 5)*.

Ходът на човека трябва да бъде ритмичен и с голяма пластика. Срещнете ли човек с такъв ход, вие изпитвате известна приятност. Когато в хода на човека отсъства пластика и ритъм, вие изпитвате неприятност. Има хора, ходът, на които произвежда страх. *(ПОСОКА НА РАСТЕНЕ - 93)*.

Когато човек е здрав, ходът му е особен. Забелязали ли сте, как някой път ходите пъргаво като че хвърчите, а някой път сте тромави, клатите се насам-натам. *(СВЕЩЕНИЙТ ОГЪН - 36)*.

Ученикът трябва да знае, как да ходи. Много хора стъпват на петите си и удрят с тях. В това отношение те приличат на войници, които маршируват. Ако погледнете обувката, токовете им са винаги изтрити. Такова ходене прилича на трошене на камъни. Грубото ходене се отразява зле и върху красивите мисли и желания на човека. Други хора стъпват повече на пръстите си, затова там се изтриват обувката им. Те са много предпазливи, хитри като лисици. Те се пазят от засади. *(ТРИТЕ ЖИВОТА - 64)*.

Като ходи, някой човек удря силно с петите си и предизвиква големи сътресения на гръбначния си стълб. Това сътресение се предава на главния мозък. Човек трябва да върви тихо, спокойно, едва да се чува, че стъпва. Защо някой хора, когато ходят тропат силно с краката си? Какво означава тропането? Когато детето тропва с крак, то иска да наложи волята си. Когато учителят тропва с десния, или с левия си крак, и той иска да наложи волята си на своите ученици. С това той подчертава нещо. Човек има право да подчертава нещата, но на време и на място. Когато важни изречения се подчертават, това има смисъл. Когато маловажни и безсмислени изречения се подчертават, в това няма никакъв смисъл. *(ЧЕТИРИТЕ КРЪГА - 189)*.

За да се справи със своите състояния човек трябва да наблюдава вървежа си, да изучава стъпките си. Ако удря силно с токовете си, това показва твърд характер. Силното удряне на токовете в земята разтърсва нервната система. Ако токовете се изяждат навън, това показва, че

човек е несправедлив към външния свят; ако се изтриват отвътре, той е несправедлив към себе си. Здравословно е, когато ходите, да стъпвате на пръстите си, тихо, спокойно, да не внасяте разстройство в нервната система. *(БОЖЕСТВЕНАТА МИСЪЛ - 164)*.

Знайте, че Бог е вложил благата си в земята, върху която стъпвате. Защо човек трябва да стъпва върху земята, има причини за това. Колко място трябва да извърви, и това е определено. Когато се разхожда, човек трябва да се движи по всички посоки: на изток, на запад, на север и на юг. *(ЧЕТИРИТЕ КРЪГА - 198)*.

Като погледнете краката си, радвайте се, че имате възможност да изучавате доброто. Като се движите от едно място на друго, ще срещате добри хора и ще се свързвате с тях. *(ОПОРНИ ТОЧКИ - 102)*.

С движението на краката, едновременно се движат и ума и сърцето. Това не е нищо друго, освен вътрешна работа на човека. Истински човек е онзи, който има хармонични движения на краката, ръцете, ума, сърцето и волята. *(РАБОТА НА ПРИРОДАТА - 90)*.

И тъй, щом станеш сутрин от сън, изправи се на краката си, направи няколко стъпки напред и кажи: Господи, благодаря ти, че мога да се движа, да ходя от едно място на друго. *(ТРИТЕ ПОСОКИ - 15)*.

В физическо отношение човек не трябва да има пълно тяло, но здраво. Мускулите му да са стегнати, костите - здрави, та като ходи, да ви е приятно да го гледате. *(СВЕЩЕНИЙТ ОГЪН - 36)*.

Когато се качваш на висока планина, вътрешното налягане е по-силно, отколкото външното. В такъв случай, ако дойде някои по-чувствителен на голяма височина почва до му тече кръв. Затова именно когато вървиш отдолу нагоре, ти трябва да се приспособиш постепенно и да се уравниш външното налягане и вътрешното разширение. Трябва да се спираш от време на време 30 секунди, за да дойде туй уравнисяване. *(АКОРДИРАНЕ НА ЧОВЕШКАТА ДУША - Боян Боев - I том - 10)*

ИЗУЧАВАНЕ ХОДЕНЕТО

Съществува наука за ходенето, която днес мнозина изучават. От походката на човека се съди за неговите мисли и чувства, за въпросите, които го занимават, за неговия произход, за неговата чистота и т. н. Изобщо, целия характер на човека е описан в хода му. Който разбира тази наука, той всичко може да чете... Който разбира науката за движенията, чете по хода на човека. И простите хора, които се ползват от житейската си опитност, познават нещо по хода на човека и затова казват: „Който много бърза, той назад остава”. *(ЧЕТИРИТЕ КРЪГА - 187)*.

Като изучавате хода, вървежа на човека, ще познаете, дали е материалист или идеалист. Материалистът стъпва тежко, грубо, а идеалистът - леко, едва се докосва до земята. *(БОЖЕСТВЕНАТА МИСЪЛ - 153)*.

От хода се познава, дали човек е умен, дали има повече или по-малко светлина в съзнанието; ходът определя още и твърдостта на човека. Изобщо, от хода се познават неговите характерни черти. Всяко движение съзнателно или несъзнателно, определя характера на човека. *(ОПОРНИ ТОЧКИ - 90)*.

По движението на човека, по хода му можете да познаете, дали той е благочестив или не е, дали е крадец или не. Изобщо всичко, каквото човек мисли и чувства, се отразява върху хода му. В

движенията, в хода на човека са отбелязвани не само сегашните му черти, но и такива, които той носи от миналото. Някой върви и подхвърля краката си ту на една, ту на друга страна. Това са атактистически прояви на миналото. Човек трябва да ходи правилно. Той трябва да внимава в движенията, в стъпките си и да се коригира. - Ама не е ли позволено да ходя както искам? - Щом искаш, всичко ти е позволено, но трябва да знаеш че лошите последствия на кривите ти постъпки и движения ще те следват. (*ЧЕТИРИТЕ КРЪГА* - 187).

Представете си, че някой като върви, удря краката си ту в един, ту в друг камък, рита ту този, ту онзи човек, спъва се, пада, става. Какво показва това? Този човек има някакъв съществен дефект в краката си, който се отразява върху неговия ход. Затова, именно, човек трябва да пази краката си. (*ЧЕТИРИТЕ КРЪГА* -185)

Срещате един човек с наведена глава, едва влачи краката си. По движенията на този човек съдите, че той е изгубил смисъла на своя живот. Ако срещнете човек, за когото животът има смисъл, ще видите, че той върви смело, с изправена глава, със сигурна стъпка. (*ВЕЛИКОТО И КРАСИВОТО* - 205).

ДЕСНИ ИЛИ ЛЕВИ КРАК

Когато ходи човек сменя краката си. Това показва, че колкото е важен десният крак, толкова е важен и левият. С един крак не може да се ходи. (*ФОРМИ В ПРИРОДАТА* - 29).

За да има хармония между ума и сърцето на човека той не трябва да се държи по-дълго време на единия или на другия крак. (*ЧЕТИРИТЕ КРЪГА* - 186).

Като ходи ту с десния, ту с левия крак, човек мени енергията си. Левия крак е пасивен, десният - активен. Щом левият крак заеме положението на десния и той става активен. Така се сменят енергиите и човек се движи... Докато енергиите постоянно се менят, човек се развива правилно (*МЕТОДИ ЗА САМОВЪЗПИТАНИЕ* - 240).

Ако знае с кой крак да тръгва, човек би избегнал много нещастия в живота си. (*СЛУЖЕНЕ, ПОЧИТ И ОБИЧ* - 282).

Как ходи човек? Някой тръгва първо с десния, а после - с левия крак. Друг пък обратно: първо с левия, а после с десния. Дали с десния или с левия ще тръгне това има значение за резултата на неговата работа, но като вдига един крак след друг, той върви към известна цел разрешава известна задача. Като се движат, краката се разговарят помежду си и разрешават някаква задача. (*ЧЕТИРИТЕ КРЪГА* - 184).

Който иска да влезе в Божествения свят той трябва да постави десния си крак напред. Влезе ли ~ левия крак напред, ще го спрат още на прага. Който влезе с левия крак в Царството Божие, той нищо не може да постигне. Влезе ли с десния крак в Царството Божие, всичките му работи ще вървят добре. (*ГОЛЯМОТО БЛАГО* - 168).

Казано е в Писанието: „Твоето слово е светилник на нозете ми. Значи, за да се приближи при Бога човек трябва да започне с методите на движението. Левият крак например, е царственият крак. Когато иска да разреши някои въпрос на жертва, човек трябва да стъпи с левия крак, а десния да вдигне нагоре, да го освободи от работа. Когато иска да разреши някои въпрос, който има отношение към ума, ще стъпи първо с десния крак. Тъй, щото, когато тръгвате с някой човек да вършите всякаква работа от сърдечен или умствен характер, ще познаете, как ще свършите работата си от това, с кой крак тръгвате. Десният крак е свързан със силите на Мъдростта, а левият

със силите на Любовта. Затова, когато предприемате нещо, което се отнася до Мъдростта ще се допитвате до десния си крак; когато предприемате нещо, което се отнася до Любовта, ще се допитвате до левия си крак. *(ЧЕТИРИТЕ КРЪГА - 184).*

ПРЪСТИ ИЛИ ПЕТА

Питам ви: как трябва да стъпвате при ходенето си, на петата си трябва стъпвате първо, а после на пръстите, или първо на пръстите, а после на петата? Всичките съвременни хора изобщо стъпват първо на петата после на пръстите, затуй като вървят има едно тропане, вследствие на което гръбначният стълб изпитва едно сътресение, а в задния мозък се усеща едно теглене, поради което всички хора са нервни. По закона на ходенето гръбначният стълб усеща едно голямо сътресение, което някой път ни създава най-големите нещастия. Следователно, на пръстите ще ходиш и ще стъпяш леко и плавно. Няма да ходиш тъй, като някой автомобил, да се тресеш цял. Не, леко трябва да стъпва човек, едва да се допира. Лекото движение на краката зависи от човешката мисъл. Щом мисълта ти е материалистическа, тъй ще стъпваш с краката си, че цялата земя ще трепери, като ходиш. Туй показва, че човек е свързан с центъра на Земята, отколкото с центъра на Слънцето. *(ОБЩО КУЛТЕН КЛАС – II з. – 32 беседа - 5).*

ОБУВКИТЕ

Давате ли... свобода на краката си? Хората носят обувка, които често пъти стягат и нараняват краката. *(ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЩАСТИЕ - 129).*

Има изкривяване и на краката. Често, гледате токовете на някого изкривени, кракът му също изкривен. Защо става това? Има една свещена област, която аз не искам да разкривам. Кракът някой път може да се изкриви в ходилото, като започва да се изкривява навън или навътре, и то не само мускула, но цялата кост. Това показва, че в движението на силовите линии, в мисълта има дефекти, не вървят хармонично. Щом започнат обувката ви да се разкривяват, трябва да знаете, че имате някакъв дефект. От обувката си можете да констатираме какви болести ще имате след един месец, след два месеца, дали ще имате неврастения, тифусна треска, коремоболие, главоболие, или какво и да е друго. *(ОБЩО КУЛТЕН КЛАС – III з. – 7 беседа - 9).*

Хората се различават в хода си: едни кривят краката си навътре, други - навън, трети, стъпват силно на петите си, четвърти на пръстите си и т. н. Причината за тези изкривявания се дължи на отклоненията, които човек е направил в своя живот. Първоначално човек е ходил правилно, вследствие на което и задачите му били разрешени. *(ЧЕТИРИТЕ КРЪГА - 185).*

Много от вас кривите токовете на обувката си... Старайте се да няма никакво изкривяване на токовете... И които от вас си криви краката на ляво или на дясно навътре или навън, ще внушава на краката си да не се кривят, нито наляво, нито на-дясно. И ще гледа да изправи обувката си. Ако вие не можете да заповядайте на вашия крак да ходи правилно, как ще заповядайте на други неща, които са извън вас? Този изкривен ваш крак е свързан с известни течения в Природата, тези дами, които носят високи токове, не ги изкривяват. Казвам: Тази дама като стъпва с тия токове, постоянно мисли за тях, не ги изкривява. *(ОБЩ ОКУЛТЕН КЛАС - II з. – 29 беседа - 22).*

Когато човек стане критик на себе си, повече, отколкото трябва, той започва да криви токовете си навътре. Онзи човек, който изкривява токовете си назад, той е твърд, и по-скоро магарето ще влезе вътре, Отколкото той. А онзи, който изпетява токовете си отпред, той е

изменчив. Някой ги изпетяват и отпред и отзад, значи, такъв човек някои път е твърд, а някои път изменчив, страхлив. *(ОБЩ ОКУЛТЕН КЛАС - II г. - 29 беседа - 20).*

Често, онези, които кривят общата навънка, са несправедливи към своите близни, а които си кривят общата навътре, са несправедливи към себе си. *(ОБЩ ОКУЛТЕН КЛАС – II г. - 29 беседа - 19).*

Колко пъти тия криви токове могат да станат причина за нещастия, да се изкриви, да се навехне крака ви. А онзи, който ходи правилно, той не е изложен на това. *(ОБЩ ОКУЛТЕН КЛАС – II г. - 29 беседа - 20).*

Често изкривяването на токовете, може да се предаде на други хора. *(ОБЩ ОКУЛТЕН КЛАС – II г. - 29 беседа - 20).*

Ще гледате да не изкривявате общата си, да ходите нормално, защото тия състояния, които идат несъзнателно, ще се отразят на общия ви живот. *(ОБЩ ОКУЛТЕН КЛАС - II г. - 29 беседа - 20).*

А туй, да ходиш с високи токове, за това нещо се изисква особено концентриране на ума. И действително, аз гледам тези дами, които носят високи токове, не ги изкривяват. Казвам: Тази дама като стъпва с тия токове, постоянно мисли за тях, не ги изкривява. *(ОБЩ ОКУЛТЕН КЛАС – II г. - 29 беседа - 22).*

Учениците от окултната школа не трябва да носят тесни и високи токове. Широки и ниски токове на общата: *(ОБЩ ОКУЛТЕН КЛАС – II г. - 29 беседа - 18).*

Криви токове да няма! Вие сами ще ги изправите. И ако някой си изкривява тока на една или друга страна, аз ще му дам правило, как да си го поправи. Ще дадете общата си на някой кундурджия и ще го помолите да направи с 1/2 см по-висока тази страна от тока, която изкривявате, за да стъпвате тъй както трябва. Изправите ли краката си по този начин, вие ще дойдете до едно правилно разрешение на онези психологически процеси, които стават в мозъка ви. Защото, някои път, най-красивите мисли в света се повреждат от едно криво движение. *(ОБЩ ОКУЛТЕН КЛАС - II г. - 29 беседа - 21).*

ПРАВИЛНО ХОДЕНЕ

Изкуство е да знае човек, как да ходи. Ако ходиш правилно, ще бъдеш здрав; ако не ходиш правилно, ще си създадеш различни болезнени състояния. *(ОПОРНИ ТОЧКИ - 90).*

Ако гърдите ви са притиснати, ако не дишате правилно, ако нямате достатъчно кислород, ако нямате тази фосфорна енергия в организма ви, веднага ще се образува във вас едно вътрешно помрачаване. Защо? - Защото не сте ходили право. *(БЕСЕДИ, ОБЯСНЕНИЯ И УПЪТВАНИЯ - 171).*

Първото нещо за всички ви и млади и стари, трябва да ходите право, няма да се прегърбвате. Правило е това! И онзи ученик, който не спазва това правило ще попадне под влиянието на света. *(ОБЩ ОКУЛТЕН КЛАС – III г. - 32 беседа - 5).*

Първото нещо е, всички да изправите гърбиците си. На учениците от тази школа не се позволява да имат гърбици. Аз ще ви дам един метод, да познавате дали имате гърбица или не. Вечерно време, преди да си лягате, турете си гърба на вратата, и вижте какво е разстоянието между кръста и вратата. Колкото е по-голямо разстоянието между кръста и вратата, вие имате

толкова по-голяма гърбица. Разстоянието между кръста и вратата трябва да е малко. Щом се образува разстояние от 4 пръста, в тебе вече има гърбица. Туй е в състояние да измени енергиите на умовете ви. Навсякъде тази енергия ще се явява в умовете ви и не ще може да мислите правилно. *(БЕСЕДИ, ОБЯСНЕНИЯ И УПЪТВАНИЯ - 170).*

На вас не се позволява да ходите прегърбени, като буквата S. Светът може да мяза на въпросителни, но ние ще мязаме на изправени дървета. Ще бъдем тъй изправени, че предната част на лицето да е паралел на, успоредна на гръбнака ни. Като вървиш гръбнакът и лицето ти да образуват две успоредни линии. Това е правото ходене. *(БЕСЕДИ, ОБЯСНЕНИЯ И УПЪТВАНИЯ - 170).*

Всякога ще ходите изправени! Ако носиш главата си назад, главата ти е празна. Ако я носиш на ляво или на дясно, това са клонища на една дърво, и тогава, всеки клон според тежестта си, се наклонява на една или на друга страна. В такъв случай ти си клон, не си човек, ти играеш роля на част от, някое дърво. Следователно, други същества ще ти заповядват. *(ОБЩ ОКУЛТЕН КЛАС - III г. - 32 беседа - 8).*

Като отиваш на работа, излез с лицето си напред. Обърнеш ли се с гърба си, работите ще останат назад, Освен това не тръгвай изведнъж бързо. Тръгни бавно, с отмерени стъпки и постепенно усилвай хода си. *(НАЧАЛО НА МЪДРОСТТА - 278).*

Когато вървите по улиците, ще ходите право, а краката ви да бъдат успоредни един на друг. Ако е кално, ще стъпване внимателно, да няма капка кал по гърба ви, Някой стъпват така, че пръскат кал отзад, чак на гърба си. Такива хора са честни, добри, но не трябва да се капят. Добре е да бъдете чисти, колкото и голяма да е калта. За да не се каля човек, трябва да концентрира мисълта си. Щом се разсее, веднага ще се окаля. Колкото повече умът ви е концентриран към краката, толкова по-малко ще се каляте. *(ДОБРИ НАВИЦИ - 30).*

Движенията, ходът, да ни бъдат тъй пластични, че като ни погледне човек, да каже: Много хубаво върви този човек! *(БЕСЕДИ, ОБЯСНЕНИЯ И УПЪТВАНИЯ - 170).*

Като ходите, дръжте ръцете краката си успоредно. Не спазвате ли това положение, няма да имате резултат, и работите ви няма да се нареждат добре. Ръцете и краката трябва да знаят, че имат господар, който ги управлява. Правилното движение на ръцете и краката регулират мозъчната нервна система. *(НАЧАЛО НА МЪДРОСТТА - 78).*

Вие трябва да се стремите към красиви движения. Ходът ви трябва да бъде красив. Най-красивото положение на краката е да образуват успоредни линии. При такова движение на краката, човек придобива разположение на духа. Като ходят, някои хора удрят краката си един в друг, По този начин те изразходват много енергия. При удряне краката един в друг става силно сътресение в гръбначния стълб. Наблюдавайте, как стъпя котката. Тя стъпва на пръсти, без да опира петите си на земята. Научете се и вие да стъпвате първо на пръстите, а после на петите. Така ще избегнете сътресение на гръбначния стълб. *(ПОСОКА НА РАСТЕНЕ - 93).*

Когато организъмът е нормален, при стъпването напред се вдишва, а при свиването на крака и отдръпването му назад се издишва. Защо много хора са неврастеници? - Те издишват, когато стъпват, и вдишват, когато свиват крака си, затова се изморяват. И вие също така не спазвате тия движения на Природата, затова като ходите по екскурзии се уморявате. *(МЛАДЕЖКИ ОКУЛТЕН КЛАС - III г. -5 беседа - 62).*

ПАДАНЕ

Който има очи, той не може и не трябва при слънчева светлина да се спъва. Щом се спъва, това показва, че в очите, или другаде той има някакъв дефект. Когато човек се спъва и пада, това показва, че два елемента липсват в душата му: мир и светлина... Влезе ли в ума на човека някаква отрицателна мисъл, той или ще се спъне, или ще падне. (*ЛЮБОВ КЪМ БОГА* - 135).

Вървиш сърдит, недоволен, с мрачно лице, готвиш се да се караш с някого. Както вървиш, спънеш се и паднеш. За добро е. С падането ти се отказваш от желанието да се караш. Като пада човек, изправя нещо в себе си. И като става пак се изправя. Природата действа по два начина върху нас: Като падаме, тя взема нещо от нас; като ставаме, тя ни дава нещо... При известни условия е добре да не паднеш; при известни условия е добре да паднеш. (*СИЛИТЕ НА ПРИРОДАТА* - 229).

Понеже тялото на човека не е достатъчно устойчиво, то като дойде някакво влияние отвън, което нарушава това движение в човека, той изгубва равновесие и пада. Направете следния опит: Когато вървите из пътя, помислете си за някое лице, което седи по-долу от вас, което е в дисхармония с вас, ще забележите, че веднага ще изгубите равновесието си и ще паднете, или на ляво, или на дясно, или напред, или назад. Тези дисхармонични мисли, които ще се явят в ума ви, ще предизвикат спиране на етерното движение във вас. И всякога, когато падате на земята, причината за това е, че мисълта за някое друго лице заема първо място в съзнанието ви. Вие падате още и по причина на това, че някоя дисхармонична мисъл е дошла от друго лице във вашето съзнание, подсъзнание или самосъзнание. Ако туй лице, което е предизвикало вашето падане, е с отрицателен характер, вие ще паднете на лицето си; ако неговите енергии са положителни, вие ще паднете на гърба си. Когато пък помислите за някое лице и не паднете, значи това лице е в хармония с вас. Изобщо ще знаете, че когато пътувате по високи места, ще трябва да се пазите да мислите за слабостите на някой човек, а ще мислите само за възвишени благородни неща... Много пътници са платили с живота си при всяко отклонение от правата и чиста мисъл. (Навярно, както земята запазва плоскостта на своето въртене, така и това движение на мозъка запазва равновесието на човека). Да... Ето защо, при изкачване по високи планински места, мисълта на човека трябва всякога да бъде съсредоточена, без раздвояване. Ако човек се занимава с противоположни мисли, които нямат нищо общо с неговото развитие, той може да си пукне главата по софийските улици. Всички посторонни въпроси се разрешават в къщи, а не по улиците. (*МЛАДЕЖКИ ОКУЛТЕН КЛАС* - IV г. - 14 беседа - 71).

Вървите правилно по един стръмен път, и ви дойде на ум за някой човек, който не обичате и казвате: какъв човек е този Иван! И като вървите тъй, хоп на задницата си! Да кажем, че е някой Иван или Петър, когото не обичате, безразлично е - не мисли за него. Ти с това вредиш на себе си, вредиш и на него. И тъй, щом помислиш за него, падаш на задницата си. (*ОБЩ ОКУЛТЕН КЛАС* - II г. - 29 беседа - 19).

ИЗ СЛОВОТО НА УЧИТЕЛЯБЕИНСА ДУНО
(ПЕТЪР ДЪНОВ)
ДВИЖЕНИЕ
и
ЗДРАВЕ

СЪСТАВИЛИ:
Трендафила Балдевска
Ангел Кермедчиев

София

СВЕТЛИНА В ПЪТЯ

1. АЗ ЧОВЕКЪТ
2. ЗАЩО СЕ РОДИХ
3. ПРИНЦИПИ И ЗАКОНИ
4. В ЗОРАТА НА НОВИЯ ЖИВОТ
5. КАК ДА ЖИВЕЕМ
6. ОСНОВИ НА ЗДРАВЕТО
7. ХАРМОНИЧЕН ЖИВОТ
8. ЩЕ УМРЕМ ЛИ?
9. ДОБРОДЕТЕЛИ
10. САМОУСЪВЪРШЕНСТВАНЕ
- 11-1 СЕБЕ СИ ПОЗНАЙ - ГЛАВАТА
- 11-2 СЕБЕ СИ ПОЗНАЙ - ЛИЦЕТО
- 11-3 СЕБЕ СИ ПОЗНАЙ - РЪКАТА
12. ДЪЛГОЛЕТИЕ
13. ПРИЧИНИ ЗА БОЛЕСТИТЕ И МЕТОДИ ЗА ЛЕКУВАНЕ
14. ЛЕЧЕБНО ГЛАДУВАНЕ
15. ХРАНЕНЕ И ЗДРАВЕ
16. ВОДАТА И ЗДРАВЕТО
17. ДИШАНЕ И ЗДРАВЕ
18. СВЕТЛИНА И ЗДРАВЕ
19. ДВИЖЕНИЕ И ЗДРАВЕ
20. РАБОТА И ЗДРАВЕ
21. ЧИСТОТА И ЗДРАВЕ
22. КРАСОТА
23. ЗА РАДОСТТА
24. ЦВЕТНЕТЕ ЛЪЧИ НА СВЕТЛИНАТА
25. МИСЛИ, ЧУВСТВА И ЗДРАВЕ
26. ЗА МИСЪЛТА И ЧУВСТВАТА